

KLIMATILTAK FOR ALLMENNLEGER



HVORFOR BRY SEG SOM FASTLEGE?



Helsesektoren står for minst **5,5 % av Norges totale klimautslipp**. (1)
Det er over dobbelt så mye som flytrafikken. (2)
Utslippene er noenlunde likt fordelt mellom spesialisthelsetjenesten og kommunale helse- og omsorgstjenester. (1)
Rundt 80% av utslippene fra allmennlegetjenesten er fra medisiner. (3)

HVA KAN LEGEKONTORET GJØRE?

RESIRKULERING

Lag sorteringssystemer, særlig for matavfall, glass og metall

Sats på reparasjon fremfor å kjøpe nytt



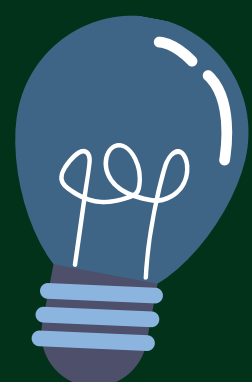
ENERGISPARING

Skru av datamaskiner

Bruk bærbare datamaskiner

Bruk tidsstyrt termostatregulering

Skru av lyset når man forlater rommet



TRANSPORT

La bilen stå

Ta kurs lokalt. Når dette ikke er mulig - reis kollektivt!

Vurdér videokonferanse fremfor fysisk tilstedeværelse på møter



GODE VANER

Unngå unødig bruk av engangsutstyr (eks: bruk sterilisator, vask/sprit hender istedenfor hansker der det er mulig)



HVA KAN LEGEN GJØRE?

VELG PULVERINHALATOR

Inhalatorer utgjør en betydelig del av utslippene tilknyttet fastlegekontorene (3).

Dersom én pasient erstatter inhalasjonsaerosol med inhalasjonspulver/respimat, kan man **kutte utslippene med 200 - 400 kg CO₂e/år**. Det tilsvarer **2-3 flyreiser Trondheim-Oslo** (4).

De fleste pasientene har tilstrekkelig teknikk og inspirasjonskraft til å benytte pulverinhalator.



FJERN-KONSULTASJONER?

Vurdér, sammen med pasienten, om fjernkonsultasjon kan være hensiktsmessig



OPPFORDRE PASIENTER

Klimafremmende kan også være helsefremmende!

Spis mer plantebasert, redusér inntak av rødt kjøtt

Mer mosjon – gå eller sykle



UNNGÅ OVER-DIAGNOSTISERING OG OVERBEHANDLING

Gjennomgå medisinlister, følg "Gjør kloke valg"- og "Bærekraft på legekontoret"-kampanjene (5,6)



Kilder: 1: "Klimagassutslipp i helse- og omsorgssektoren". Helsedirektoratet (2023) 2: "Høring - rapporten fra ekspertutvalget for klimavennlige investeringer". Den norske legeforening (2022) 3: "Sustainable and environmentally friendly general practice". British medical association (2020) . 4: "Nytt om legemidler". Statens legemiddelverk (nr 18, 2019). 5: "Gjør kloke valg". Den norske legeforening (2023). 6: "Prosjekt - Bærekraft på legekontoret". Norsk forening for allmenmedisin (2023).