



## KLIMAAT EN GEZONDHEID(SZORG)

Wist je dat 8% van de totale CO<sub>2</sub>-uitstoot van Nederland komt door de zorg? Klimaat en zorg zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wist je bijvoorbeeld dat een slechte luchtkwaliteit leidt tot meer klachten en ziekenhuisopnames bij mensen met astma en COPD? En dat de opwarming van de aarde het risico op uitdroging en hartklachten vergroot bij ouderen en chronisch zieken? Door klimaatverandering en vergrijzing zullen meer mensen zorg nodig hebben. Daarmee zal de CO<sub>2</sub>-uitstoot verder toenemen. In deze folder leest u hoe u als patiënt een steentje bij kunt dragen aan duurzaamheid en het verminderen van de CO<sub>2</sub>-uitstoot.

## MEDICIJNEN

Medicijnen zijn een groot goed. Ze zijn echter wel op verschillende manieren schadelijk voor het milieu. Het maken en vervoeren geeft CO<sub>2</sub>-uitstoot en via het riool komt medicatie in ons oppervlaktewater terecht. Ook worden niet gebruikte medicijnen regelmatig weggegooid. Een aantal tips om schade aan het milieu, verspilling en onnodig gebruik tegen te gaan:

- Lever uw overgebleven medicijnen in bij de apotheek. Daar worden ze milieubewust verwerkt.
- Haal uw recept alléén als u zeker weet dat u het wil gaan gebruiken. Haal niet meer in huis dan u verwacht nodig te hebben.
- Meldt uw arts en apotheek als u zelf bent gestopt met medicijnen.
- Kijk goed naar wat u nog thuis heeft liggen. Wanneer de dosering verdubbelt, kunt u ook uw oude voorraad eerst opmaken door 2 tabletten in plaats van 1 te gebruiken.
- Gebruikt u 'zo nodig' medicatie? Haal per keer een kleine hoeveelheid in huis.
- Als u veel medicijnen gebruikt, kan een medicijnrol (baxterrol) een goede optie zijn.
- Voor veel ziekten en aandoeningen zijn er niet-medicamenteuze maatregelen. Denk bijvoorbeeld aan pijn of hoge bloeddruk. Vraag uw arts naar de niet-medicamenteuze (aanvullende) opties.
- Als medicatie nodig is, is er soms een duurzamere keuze te maken. Wist u bijvoorbeeld dat paracetamol beter voor het milieu is dan ibuprofen, naproxen en diclofenac? Ook tussen de soorten pufjes bij astma en COPD zit een groot verschil in milieubelasting.
- Vraag uw arts om hier rekening mee te houden.
- Langdurig gebruik van medicijnen is niet altijd nodig.





## REISVERKEER



Reisbewegingen zorgen voor 22% van de CO<sub>2</sub>-uitstoot van de zorg. Zorg dichterbij huis geeft minder uitstoot.

Drie tips:

1. Zorg dat u naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis in de buurt gaat. Indien mogelijk kunt u er dan te voet of met de fiets naar toe. Dit is tenslotte ook goed voor de gezondheid! Kom anders met het Openbaar Vervoer.
2. Veel zorg die in het ziekenhuis wordt geleverd, kan ook bij de huisarts. Vraag naar de mogelijkheden bij uw eigen specialist of huisarts.
3. Consulten kunnen regelmatig telefonisch of via beeldbellen. Vraag naar de mogelijkheden.

## VERMINDEREN AFVAL

Papiergebruik geeft 3% van de CO<sub>2</sub>-uitstoot van de zorg. Er kan steeds meer digitaal; papieren zijn vaak niet meer nodig. Zo kunnen bijvoorbeeld recepten digitaal worden doorgestuurd naar de apotheek en kunnen verwijsbrieven via e-mail worden verzonden.

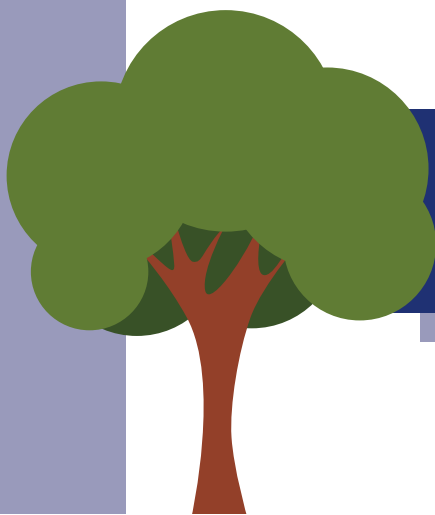


Andere voorbeelden om afval te verminderen en verspilling tegen te gaan:

- Neem uw eigen water-, koffie- of theebeker mee.
- Als u een plastic fles koopt: zorg dat u hem inlevert zodat deze gerecycled kan worden.
- Indien u wat te eten krijgt: vraag om een kleinere portie als u weinig trek hebt.
- Na ieder toiletbezoek: laat de kraan niet te lang aanstaan en doe het licht uit als u het toilet verlaat.

## WIE ZIJN WIJ

De Groene SEH zet zich samen met onder andere De Klimaat Dokter in voor verduurzaming van de zorg.



**Helpt u mee de zorg te vergroenen?**