

DE KLIMAAT DOKTER.nl

In samenwerking met:
De Duurzame Huisarts
De Groene Huisarts



PATIËNTENFOLDER

KLIMAAT EN GEZONDHEID(SZORG)

Klimaat en gezondheid zijn met elkaar verbonden. Klimaatverandering heeft invloed op onze gezondheid. Mensen met een allergie hebben bijvoorbeeld meer en een langere periode in het jaar last van pollen en huisstofmijt. De luchtkwaliteit wordt slechter. Mensen met astma en COPD hebben meer klachten en vaker een longaanval (exacerbatie) waarbij ziekenhuisopname nodig kan zijn. Ouderen en chronisch zieken lopen risico door aanhoudende hitte in de zomer. Zo zijn er nog meer voorbeelden.

Wist u dat de gezondheidszorg ook een negatief effect heeft op het klimaat? De zorg levert veel afval op wat niet te recycleren is. Medicijnresten komen terecht in ons oppervlaktewater. 8% van de CO2 uitstoot van Nederland komt door de zorg. Zowel artsen als patiënten kunnen helpen de negatieve effecten te verminderen.

Wilt u weten hoe u ook een steentje bij kan dragen?
In deze folder geven we u meer informatie en handzame tips.

WIE ZIJN WIJ?

De Klimaat Dokter, De Groene Huisarts en De Duurzame Huisarts bestaan uit Specialisten Ouderengeneeskunde en huisartsen die zich inzetten voor de verduurzaming van de zorg. Omdat wij geloven dat duurzame zorg en goede patiëntenzorg hand in hand gaan!

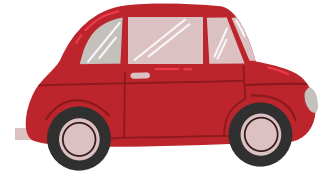


PATIËNTENFOLDER

De Groene Huisarts
De Duurzame Huisarts
DE KLIMAAT DOKTER.nl

REISVERKEER

Reisbewegingen zorgen voor 22% van de CO2 uitstoot van de zorg.



Zorg dicht bij huis geeft minder uitstoot. Zorg dat uw huisartsenpraktijk dicht bij uw huis is zodat u te voet of met de fiets ernaartoe kunt.

Vraag bijvoorbeeld bij uw volgende verwijzing om naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis verwezen te worden. Een universitair ziekenhuis voelt misschien als beste, maar in de meeste gevallen is een lokaal ziekenhuis net zo geschikt en vaak een stuk dichterbij.

Veel zorg die in het ziekenhuis geleverd wordt, kan ook bij de huisarts. Denk aan zorg rondom suikerziekte of het wegsnijden van een huidplekje. Als u bij een specialist onder controle bent, maar al langere tijd stabiel, kunnen de controles ook vaak bij de huisarts. Het verschilt per geval, maar ook per huisarts en per praktijk wat er mogelijk is. Vraag naar de mogelijkheden bij uw eigen huisarts.

Als een arts u lichamelijk moet onderzoeken, of u een moeilijk onderwerp wilt bespreken, is het nodig dat de arts u ziet. Zoals we in Corona tijd gemerkt hebben, kunnen veel consulten ook heel goed telefonisch of via beeldbellen. Misschien gebeurt dit al bij u, anders kunt u actief vragen of dit een mogelijkheid is.

MEDICIJNEN

Het is een groot goed dat we zoveel ziekten kunnen behandelen met medicijnen. Medicijnen zijn echter wel op verschillende manieren schadelijk voor het milieu. Het maken en vervoeren geeft CO2 uitstoot en via het riool komen ze in ons oppervlaktewater terecht.

Dit is geen reden om geen medicatie te gebruiken. Ze kunnen nou eenmaal nodig zijn. Dit is wel een reden om goed te kijken naar onnodig medicatie gebruik en het tegengaan van verspilling. 3/4 van de mensen houdt medicatie thuis over, zonde!

Ook blijkt dat veel mensen uiteindelijk hun opgehaalde pillen niet gebruiken of niet allemaal nodig hebben. Deze worden regelmatig door de wc gespoeld of met het restafval weggegooid. Medicijnen die teruggebracht worden naar de apotheek mogen niet opnieuw uitgegeven worden. Maar ze zullen dan wel op een manier verwerkt worden dat de schadelijke stoffen niet in de natuur terecht komen.



PATIËNTENFOLDER

De Groene Huisarts
De Duurzame Huisarts
DE KLIMAAT DOKTER.nl

MEDICATIE: VERSPILLING



Wat kunt u zelf doen om verspilling tegen te gaan?

Als uw arts een nieuw middel wil starten, haal dan pas het recept op als u zeker weet dat u het wil gaan gebruiken. Meestal schrijft uw arts een eerste recept voor 2 weken voor. Haal niet meer in huis. Het komt regelmatig voor dat mensen in de beginfase toch niet doorgaan met medicatie, bijvoorbeeld door bijwerkingen.

Geef het aan bij uw arts en apotheek als u zelf bent gestopt met medicijnen.

Als uw arts medicatie stopt of wijzigt in dosering, kunt u met overgebleven oude medicijnen komen te zitten. Leg daarom geen voorraad aan, maar maak uw medicijnen (bijna) op voordat u een herhaalrecept aanvraagt. Kijk goed naar wat u nog thuis heeft liggen. Vraag ook niet teveel medicatie in een keer aan. Als uw arts de dosering verdubbelt, kunt u ook uw oude voorraad eerst opmaken door 2 tabletten in plaats van 1 te gebruiken. Vindt u het lastig overzicht te houden? Neem uw doosjes mee naar de apotheek en vraag om hulp.

Gebruikt u 'zo nodig' medicatie? Haal per keer een kleine hoeveelheid in huis zodat u niet onnodig met overgebleven medicatie komt te zitten.

Als u veel medicijnen gebruikt, kan een medicijnrol (baxterrol) een optie zijn. Zo krijgt u per 2 weken afgepast wat u nodig heeft. Dit kan worden thuisbezorgd, waardoor u niet iedere 2 weken langs de apotheek hoeft.

MEDICIJNEN: ONNODIG GEBRUIK



Wat kunt u zelf doen om onnodig gebruik tegen te gaan?

Soms is er voor een probleem wel medicatie mogelijk, maar niet noodzakelijk. Bijvoorbeeld antibiotica bij een blaasontsteking. De keuze hangt dan af van de voorkeur van de patiënt en de dokter. Geef uw voorkeur aan en/of vraag of medicatie echt nodig is. Zo kunt u samen kiezen wat het beste voor u is.

Voor veel ziekten en aandoeningen zijn ook niet-medicamenteuze maatregelen. Hiermee kan het zijn dat u helemaal geen medicijnen nodig heeft, of dat u daardoor minder medicijnen nodig heeft. Dit is onder andere het geval bij pijn, suikerziekte, hoge bloeddruk en depressie. Vraag uw arts naar de niet medicamenteuze (aanvullende) opties.

PATIËNTENFOLDER

De Groene Huisarts
De Duurzame Huisarts
DE KLIMAAT DOKTER.nl

MEDICATIE: ONNODIG GEBRUIK

Als medicatie nodig is, is er in sommige gevallen een duurzamere keuze te maken. Wist u bijvoorbeeld dat paracetamol beter voor het milieu is dan ibuprofen, naproxen en diclofenac? Ook tussen de soorten puffjes bij astma en COPD zit een groot verschil in milieubelasting. Vraag uw arts rekening te houden met duurzaamheid bij het adviseren en voorschrijven van medicatie.

Langdurig gebruik van medicijnen is niet altijd nodig. Omdat uw lichaam verandert en de reden van starten niet meer van toepassing is of omdat langdurig gebruik bij dat middel niet zinnig is. Maagbeschermers worden bijvoorbeeld vaak onnodig lang gebruikt. Vraag uw arts of er nog medicatie gestopt kan worden. Zo heeft u minder pillen te slikken, minder kans op nadelige gevolgen, bespaart u in sommige gevallen geld en spaart u ook nog eens het milieu!

VERMINDEREN AFVAL

Papiergebruik geeft 3% van de CO2 uitstoot van de zorg. Tegenwoordig kan steeds meer digitaal en zijn papieren niet meer nodig. Geef aan dat uw voorkeur uitgaat naar zo min mogelijk papier.

Enkele voorbeelden:

- Aanvragen voor bloedonderzoek waar mogelijk digitaal
- Verwijsbrief via de e-mail
- Digitaal recept
- Rijbewijskeuring via zorgdomein in plaats van papieren formulieren via de post
- Medicatieoverzicht van de apotheek via e-mail
- Beantwoording verzekeringsarts/arboarts via de mail in plaats van uitprinten en via de post

Een voorbeeld om plastic afval te verminderen:

- Urine voor urinestick in een schoon potje van huis meenemen

HELPT U MEE DE ZORG VERGROENEN?



Duurzaamheid en klimaat zit helaas nog niet standaard in de medische opleidingen. Het kan zijn dat uw arts hier niet alle kennis over heeft.

Voor meer informatie kan uw arts kijken op:

www.deklimaatdokter.nl en www.degroenehuisarts.nl