



Hvorfor skal praktiserende læger være klimabevidste?

Grøn Praksis, som er udsprunget fra Læger for Klimat, er en ny interessegruppe under DSAM. Vi arbejder med at få danske praktiserende læger til at drive en mere grøn og bæredygtig praksis, så sundhedsydelser leveres på en måde, der gavner patienterne og samtidig gør mindst mulig skade på planeten.

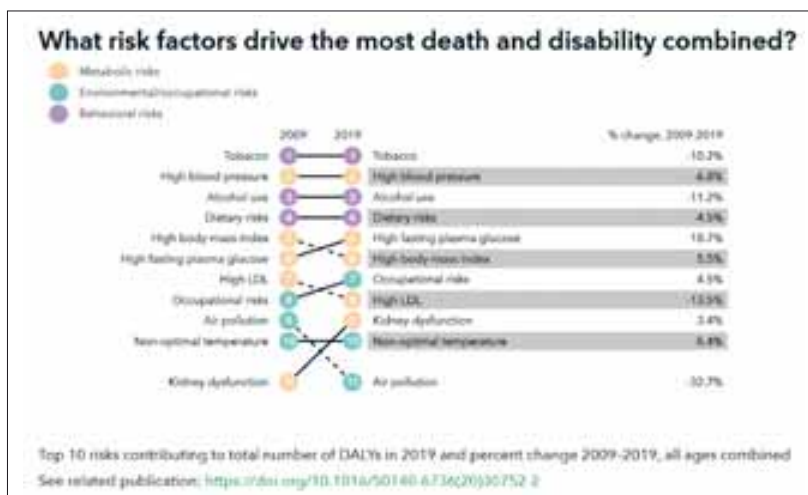
Vi lever i den antropocæne tidsalder, hvor menneskets aktivitet – især i de sidste 200 år – har påvirket naturen på en måde, der gør os selv til en af vores fjender. Vi oplever accelerering af drivhusgasser, luftforurening, skovrydning, forsuring af havene, plastikforurening og en kæmpebefolkningsekspllosion.

Klimaforandringerne påvirker vores helbred på en række områder. For eksempel ser vi herhjemme allerede

nu mere varmerelateret sygdom og død blandt ældre, større risiko for infektionssygdomme fra forurenede mad og vand og flåtsygdomme som Tick Borne Encephalitis og Borrelia. Andre eksempler er forlænget pollensæson, der forårsager flere luftvejssymptomer for astmatikere og allergikere, samt luftforurening, der dræber over 4.000 danskere hvert år. Hvad blev der af "first, do no harm"?

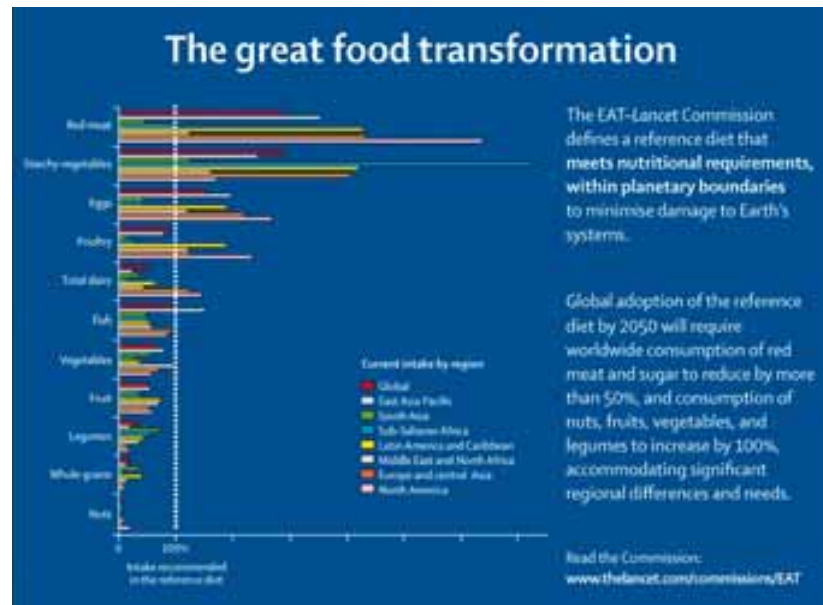
Hvad der gavner patienten, gavner klimaet

Klimaforandringer gør os altså syge! Ved at bremse klimaforandringerne kan man potentielt gøre mennesker mindre syge. Omvendt kan en sundere livsstil medføre mindre klimabelastning. Her kan vi som praktiserende læger spille en vigtig rolle, da en kerneopgave i almen praksis i forvejen er forebyggelse.



Figur 1: Ud over arbejdsmiljø udgør KRAM-faktorerne sammen med miljøet, herunder luftforurening og klimaforandringer, de største risici for død og uarbejdsdygtighed i Danmark. Kilde: Denmark | Institute for Health Metrics and Evaluation, healthdata.org.

Figur 2: Diagrammet viser, at vi på globalt plan – og især i de vestlige lande – har et unødigt stort indtag af animalske fødevarer i forhold til vores ernæringsmæssige behov. Modsat indtager vi for lidt frugt og grønt, bælgfrugter, korn og nødder. Ændrer vi vores madvaner til en mere plante-baseret kost, bliver vi ikke blot sundere, men vi ændrer også radikalt på den måde, vi driver landbrug på. Kilde: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, theLancet.com.



Den globale fødevareproduktion udgør næsten 25 pct. af verdens CO₂-udledning og er den største årsag til masseudryddelse af dyre- og plantearter, skovrydning og det globale vandforbrug. Det årlige CO₂-udslip fra cigaretfremstilling svarer til tre millioner transatlantiske flyrejser. Ved bl.a. at fokusere mere på KRAM-faktorerne arbejder vi ikke blot sundhedsfremmende, men også klimabevidst. Måske kan vi herved overbevise patienterne om, at det ikke er surt – men derimod sundt – at leve mere klimavenligt?

Vore nabolande er allerede i gang

I Storbritannien har man arbejdet med grøn omstilling i sundhedssektoren siden 2009. På 10 år har National Health Service (NHS) nedbragt sit CO₂-udslip med ca. 20 pct. Det er blandt andet gjort ved målrettet at forbedre indkøbspolitik og ordinationsmønstre, selvom den kliniske aktivitet er steget med 25 pct. i samme periode. NHS planlægger at blive CO₂-neutral i 2040.

Royal College of General Practice, som er den engelske pendant til DSAM, har sammen med blandt andre Health

Education England udviklet en grøn værktøjskasse til praktiserende læger som hjælp til at reducere deres miljøaftryk. Mindst 700 lægehuse i England er allerede i fuld gang med at blive grønnere. Man har her beregnet, at et lægehus i gennemsnit sparer næsten 10.000 kr. årligt på klimavenlige tiltag.

I Projekt Bæredygtig Vårdcentral i Värmland i Sverige forsøger to lægehuse at reducere deres CO₂-udledning med 25 pct. Her kigger man især på forbrug af lægemidler og engangsmaterialer, sidstnævnte med fokus på genanvendelige eller biobaserede materialer frem for fossilt baseret plastik. En af lægerne er nu ansat af Region Värmland, så konceptet kan udvides til resten af området.

I Irland laver en gruppe af praktiserende læger fra Irish College of General Practitioners (ICGP) kampagner for grøn omstilling i almen praksis.

KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit har bl.a. aktivitetsgrupper med klimavenlige tiltag i almen praksis om livsstil og børnesundhed.

Kigger vi hjem til Danmark igen,

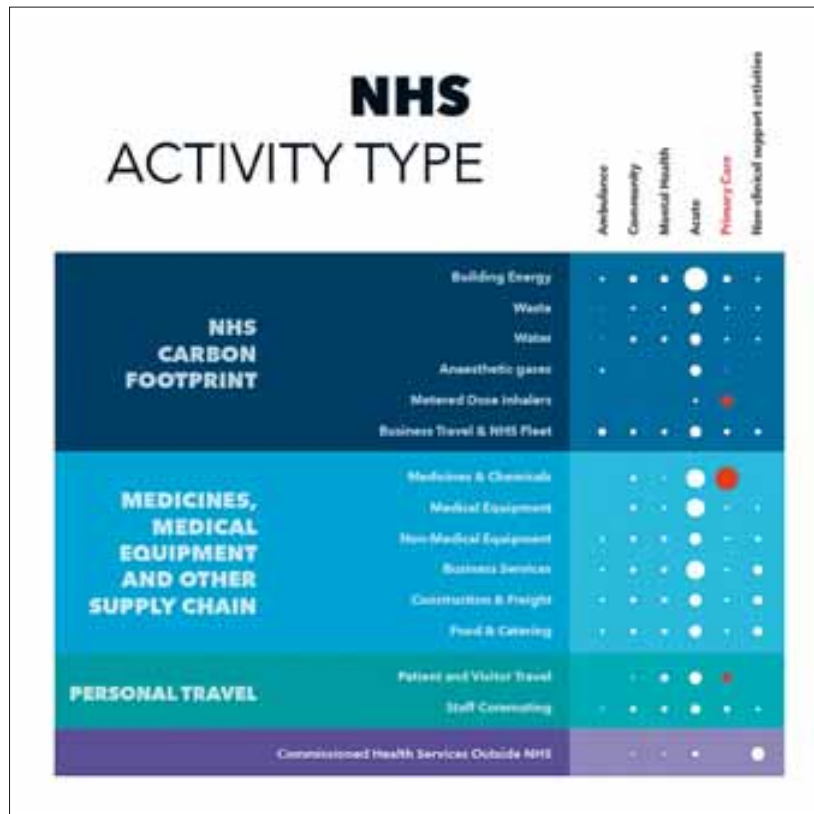
vedtog Lægeforeningen allerede i 2009 en klimapolitik, som nu er ved at blive opdateret. På regionalt plan prøver de danske regioner at arbejde sammen om vejen til at opnå deres individuelle ambitiøse klimamålsætninger, men sundhedspersonalet mangler at involvere sig i arbejdet.

Sammen rykker vi langt mere. Og det er os, der er eksperter på vores kliniske hverdag. For de fleste er almen praksis kendetegnet ved høj faglighed, nem tilgængelighed, effektiv resourceudnyttelse og optimal service. Derfor er det vigtigt, at vi følger med tiden og påtager os det ansvar også at være klimabevidste.

Hvem står bag Grøn Praksis?

Interessegruppen Grøn Praksis består aktuelt af Salli Rose Tophøj, læge i hoveduddannelse i almen medicin, og Karolina Lewandowska, almenmediciner. Oprindeligt er Grøn Praksis udsprunget fra Læger for Klimaet.

Vi er sikre på, at vi ikke er de eneste læger i almen praksis, der ønsker at være klimabevidste, men der kan være langt fra at være klimabevidst til at tage skridtet og handle. Vi så på



Figur 3: Figuren viser CO₂-udslippet i sundhedssektoren i England (fordelt på forskellige aktører). Det kan ikke overføres direkte til danske forhold, men det illustrerer, at almen praksis er en medspiller, og at alle aktører i sundhedssektoren kan bidrage til forbedringer. Kilde: frit efter NHS.

vores første medlemsmøde medio januar en kæmpe interesse. 35 primært praktiserende læger, kommende praktiserende læger og forskere deltog. Vi oplevede god energi og stor interesse for emnet, mange spørgsmål og en generel lyst til at komme i gang med grøn omstilling i almen praksis. Derfor har vi taget første skridt for jer.

Vi ønsker, at de praktiserende læger i Danmark skal tage bevidste grønne valg. Ligesom vi tager bevidste valg, hvad angår udredninger og behandlinger i praksis. Den grønne omstilling i almen praksis skal være nem, omkostningsfri og først og fremmest give mening.

Grøn Praksis er i sin spæde start, ideerne er mange, og målene er høje.

Vi ved endnu ikke, hvor mange andre praktiserende læger, der går med disse tanker om grøn omstilling i praksis. Vi hører meget gerne fra dig, hvis du allerede har taget de første skridt til en mere grøn praksis og vil dele dine erfaringer. Vi vil også gerne høre fra læger med interesse for emnet, som vil være med i Grøn Praksis. Send os gerne en mail.

I de følgende numre af Practicus vil du kunne læse om de erfaringer, som praktiserende læger i bl.a. England, Irland og Sverige har gjort sig ved at omlægge til en mere Grøn Praksis. Vi ønsker at vise, at det giver mening at tænke grøn omstilling ind i almen praksis, og at vi alle kan gøre en forskel. //

Vidste du?

- at sundhedsvæsenets samlede klimaaftryk er dobbelt så stort som hele flyindustriens?
- at kostsammensætning med mange animalske fedtstoffer og sukkerstoffer forårsager 11 millioner dødsfald hvert år (svarende til 22 pct. af alle dødsfald)?
- at 75 pct. af hjerte-kar-sygdomme, slagtilfælde og type 2-diabetes samt 40 pct. af kræfttilfælde kan undgås ved livsstilsændringer, især ved at spise en mere plantebaseret kost?
- at hedeølgen i Danmark i 2018 resulterede i mindst 250 flere dødsfald end forventet i to af sommerens varmeste uger? Og at fem gange så mange ældre som normalt blev indlagt?
- at man på verdensplan så 296.000 varmerelaterede dødsfald samme år – en stigning på 53,7 pct. sammenlignet med 2008?
- at lægemidler står for langt størstedelen af CO₂-udledningen i almen praksis?
- at klimaaftrykket fra en enkelt inhalationsspray svarer til en køretur i bil på ca. 280 km, hvorimod klimaaftrykket fra den tilsvarende pulverinhalator svarer til en køretur på ca. 6 km?

For referencer henvises til forfatterne.

Læs mere

- https://www.dsam.dk/groen_praksis/

Rundt om initiativtagerne til Grøn Praksis

**Salli
Rose Tophøj**



Hvordan begyndte din interesse for grøn omstilling?

Min interesse for klima og sundhed startede for alvor i forbindelse med klimavalget 2019, hvor jeg var på barsel med mit andet barn. Børn skaber tanker om fremtiden og med det overvældende flow af klimanyheder i medierne kunne og ville jeg ikke lukke øjnene.

Hvorfor er det vigtigt at handle nu?

Hvis Danmark skal nå målsætningen om 70 pct. reduktion i 2030, skal vi alle være med. Jeg vil handle, og for mig er det ikke nok at droppe oksekødet og minimere flyrejser. Som læge føler jeg mig forpligtet til at handle - ikke kun for mine børns skyld, men også for mine patienters.

Hvad har du selv gjort?

I efteråret 2019 var jeg med til at starte organisationen Læger for Klimaet. Formålet er at påvirke den po-

litiske klima- og sundhedsdagsorden ved at tale om klimaforandringeres trussel af sundheden. Det er også et mål at få reduceret klimaaftrykket fra sundhedsvæsenet. Som kommende praktiserende læge var det herefter nærliggende at kigge på almen praksis, der har et stort potentiale i forhold til den grønne omstilling. Endda til gavn for vores patienter.

**Karolina
Lewandowska**



Hvordan begyndte din interesse for grøn omstilling?

Min motivation for at leve og arbejde mere klimabevidst startede for lidt over tre år siden, hvor jeg arbejdede som praktiserende læge på Waiheke Island i New Zealand. Min familie og jeg boede i to år på en mindre ø, hvor tiden gik langsommere end så mange andre steder, og hvor livet levede mere enkelt. Vi havde ingen kloakering eller lokal vandforsyning. Strømmen gik til tider. Og vejene blev ind imellem skyllet væk ved kraftigt regnvejr. Mange huse var dårligt isoleret, og man skulle med færge eller helikopter for at komme til fastlandet – og sygehuset.

Regnvand var eneste kilde til alt det vand, vi skulle bruge i husstanden, også vanding af køkkenhaven

i tørre perioder. Det, vi kom i afløb og toilet, havnede først i septiktanken og senere på den lokale strand. Hvis vi brugte for mange kemikalier, ville det ødelægge den rensende flora i septiktanken, og hormonforstyrrende stoffer ville ende i havet, hvor vi så en masse fascinerende dyr svømme rundt om eftermiddagen.

Skraldet havnede i en kæmpe bunke på en losseplads uden for byen, hvor man nemt kunne følge med i mængden af akkumuleret skrald på øen. Hvis man havde mere skrald end de husholdningsskraldespande, man fik hentet, skulle man betale for hvert kilo, man ville af med på lossepladsen. Det endte derfor med, at det hønsehus, vi havde købt brugt, kostede mere at komme af med, end det havde kostet os at erhverve det.

Hvorfor er det vigtigt at handle nu?

I New Zealand var vi tæt på natu-

ren, og vi blev konfronteret med den hver eneste dag. I Danmark tænker vi ikke så meget over, hvor sårbar naturen er, og hvor meget vores handlinger påvirker den. Vi er privilegerede på mange måder. Der kommer altid rent vand ud af hanen i ubegrænsede mængder. Toiletvandet forsvinder ud i rensningsanlægget. Skraldet fjernes. Husene er isolerede. Vi kan købe modne tomater i januar måned. Kyllingen ligger allerede parteret i køledisken. Så vi fornemmer ikke naturen på samme måde eller bemærker klimaforandringerne, selv om de giver tegn fra sig. Den bevidsthed kan vi godt øge.

Hvad har du selv gjort?

Vi er alle med til at sætte et klimaftryk, og hver lille handling gælder – ikke kun derhjemme, men også på arbejdet. Det er en af grundene til, at jeg har været med til at starte Grøn Praksis. Vi kan gøre en forskel.