

VEJEN TIL EN GRØNNERE PRAKSIS: LÆGE-PATIENT-FORHOLDET



Almen praksis er borgernes primære indgang til sundhedsvæsenet og vi ser både syge og raske. Lægen og klinikpersonalet oparbejder tillid og relationer, der kan gøre det tryggere for den enkelte at lægen også bringer adfærd, sund levevis og virkninger på krop og klima ind i dialogen. Vi ved at helt op til 80 % af for tidlige hjerte-kar-sygdomme og flere kræfttilfælde kunne forebygges (1). Denne guideline er henvendt til lægen og resten af klinikpersonalet i mødet med patienten som inspiration til mere klimavenlige handlemuligheder i og uden for almen praksis.

KRAM-FAKTORER

KOST: Fødevareproduktion står for 25% af den globale CO₂-udledning. Reduktion af især rødt kød kan nedbringe klimaaftrykket med op til 75 % (2). Overvej om patienten kan rumme oplysninger om de officielle kostråd der fokuserer både på sundheden og klimaet (3).

RYGNING: Verdens tobaksindustri forårsager bl.a. afskovning til tobaksplanter, som alene udleder mere end hele Danmarks og Sveriges CO₂-udledning til sammen (4). Rygning er desuden en velkendt faktor med utrolig negativ indflydelse på danskernes helbred.

ALKOHOL: Ifølge et svensk studie udgør alkoholforbrug gennemsnitligt 3% af den diætrelaterede CO₂-udledning og op til 11 % i visse områder (5). Samtidig estimerer Sundhedsstyrelsen, at 6 % af alle dødsfald i Danmark hvert år kan relateres til alkoholindtagelse.

MOTION: Det er kendt at inaktivitet skader vores helbred. Ca. 70% af de danskere, der ikke bevæger sig nok, ønsker at være mere fysisk aktive (6).

Cykling eller anden fysisk aktiv transport gavner både den enkeltes sundhed direkte og indirekte via reduktion af luftforurening.



MEDICIN

I England står receptpligtig medicin for over 65% af CO₂-aftrykket i almen praksis (7). I Danmark står almen praksis for at udskrive 88% af alt receptpligtig medicin. (8)

Samtidig er andelen af polyfarmaci-patienter stigende. Polyfarmaci beskrives som markør for uhensigtsmæssig lægemiddelbehandling (9). Regelmæssig gennemgang af medicin er derfor essentielt. Rådgiv desuden patienten om sikker bortskaffelse af medicin og devices.



INHALATORER

Spray-inhalatorer har 50-100 x større CO₂-aftryk end pulverinhalatorer (10). Vælg kun sprayinhalator når dette er indikeret. Instruer i øvrigt patienten i at tage sin medicin korrekt, f.eks. via instruktionsfilm på [medicin.dk](https://www.medicin.dk) (11). Man kan desuden skrive 'Tjek på Inhalationen' (TPI) på recepten, når der ønskes instruktion i inhalationsteknik på apoteket.



IKKE-MEDICINSKE RECEPTER

Vi kan gøre mere ud af alternativer til medicinsk behandling, f.eks. via kommunens sundhedstilbud på kommunens hjemmeside og SOFT-portalen på [sundhed.dk](https://www.sundhed.dk). Der er evidens for at aktiviteter i naturen, gerne i social kontekst, forbedrer fysisk og mental sundhed (12). Overvej om din patient kan have gavn af 'natur på recept'.



KOMMUNIKATION

Evidensbaserede værktøjer til fælles beslutningstagning kan bl.a. føre til bedre compliance samt nedsat brug af antibiotika (13). Overvej om det er muligt at styrke kommunikationen med samarbejdspartnere herunder plejehjem mhp. at undgå overbehandling. Ifølge et dansk RCT resulterede specifik oplæring af plejehjems personale i halvering af antibiotika mod UVI uden at påvirke risikoen for indlæggelse og død (14).

AMNING

Amning har et lavt CO₂-aftryk sammenlignet med modernælkserstatning og har gavnlige virkninger for både mor og barn.

Da mindre end 60% af spædbørn fuldammes efter 17. uge, kan der være et potentiale i at finde argumenter der både handler om det enkelte barn og om klimaet, hvis det kan foregå uden at det efterlader følelsen af skyld og mangel på mestring for moderen (15).



REFERENCER: 1: WHO: Noncommunicable diseases: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/noncommunicable-diseases>. 2: DTU Fødevareinstituttet, 2020: Råd om bæredygtig sund kost. 3: Fødevarestyrelsen, 2021: De Officielle Kostråd. 4: Malmberg, N, 2018: Tobaksindustriens miljøpåvirkning. 5: E.Hallström et al, nov 2018: Climate impact of alcohol consumption in Sweden. 6: SST: Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. 7: British Medical Association, juni 2020: Sustainable and environmentally friendly general practice. 8: Pottegård, Anton et al. 2021: Who prescribes drugs to patients: A Danish register-based study. 9: Pro.medicin.dk: Polyfarmaci 2017. 10: Dagens Medicin, 16.10.2020: Stor klimagevinst ved at få patienter med lungesygdom til at skifte inhalator. 11: [medicin.dk](https://www.medicin.dk), instruktionsfilm: Brug af inhalatorer til astma, KOL og cystisk fibrose. 12: Robinson, Jake M; Breed F, Martin. 2019: Green Prescriptions and Their Co-Benefits: Integrative Strategies for Public and Environmental Health. 13: Videnscenter for Brugerinddragelse i Sundhedsvæsenet, ViBIS, juni 2019: Effekter af individuel brugerinddragelse. 14: Arnold SF et al, 2021: Effectiveness of a tailored intervention to reduce antibiotics for urinary tract infections in nursing home residents: a cluster, randomised controlled trial. 15: Sundhedsdatastyrelsen, Den Nationale Børnedatabase, 2017.