KLIMATSMART
hälso- och sjukvård

Tips för dig som är sjuksköterska

SVENSK SJUKSKÖTERSKE FÖRENING 1910

Tack vare Svensk sjuksköterskeförenings medlemmar har vi haft möjlighet att skapa denna publikation. Med stolthet för sjuksköterskans profession sedan 1910.

Produktionsfakta

Utgivare: Svensk sjuksköterskeförening, 2026
Grafisk form: Losita Design AB
Illustrationer: Colourbox & Adobe Stock
År: 2026
ISBN: 978-91-85060-95-5

Förord

Syftet med denna uppdaterade broschyr är att uppmuntra och underlätta för sjuksköterskor att i sitt arbete bidra till en hållbar hälso- och sjukvård. Svensk sjuksköterskeförenings policy för klimat och hälsa samt sjuksköterskornas etiska kod utgör utgångspunkt för broschyren.

Sedan den första upplagan av broschyren har allt fler initiativ tagits för att minska hälso- och sjukvårdens klimatavtryck och det finns fler goda exempel som är värda att följa. Medvetenheten om klimatfrågor och arbetet med att stärka sjuksköterskors kompetens har ökat både nationellt och internationellt.

Åsa Andersson, *leg. sjuksköterska, med.lic*
Anna Anåker, *leg. sjuksköterska, med.dr*
Eva-Lena Einberg, *specialistsjuksköterska, fil.dr*
Åsa Engström, *specialistsjuksköterska, professor*
Päivi Juuso, *specialistsjuksköterska, fil.dr*
Åsa Kneck, *leg sjuksköterska, med.dr*
Eva Törnvall, *specialistsjuksköterska, med.dr*

Ett stort tack till arbetsgruppen
Oili Dahl, *ordförande Svensk sjuksköterskeförening*

Inledning

Det enskilt största hotet mot människors hälsa är enligt WHO den globala uppvärmningen. Redan idag ser vi effekter av ett förändrat klimat med fler extrema väderhändelser. Det innebär att hälso- och sjukvården behöver anpassas till att möta nya hälsorisker och förändrad hälsa för befolkningen.

Hälso- och sjukvårdens förbrukning av energi, läkemedel, livsmedel, textil, medicinteknisk utrustning, sjukvårdsprodukter och transporter medverkar till den globala uppvärmningen. Statens medicinsk-etiska råd (SMER) har uppmanat alla hälso- och sjukvårdens aktörer att intensifiera arbetet med att ställa om till en klimatsmart och hållbar hälso- och sjukvård. SMER anser att hälso- och sjukvården ska ta täten i klimatomställningen, att en plan för nettonollutsläpp i vården ska fastställas samt att en klimatsmart och hälsosam livsstil ska uppmuntras. I detta arbete behöver alla professioner medverka.

Redan idag bidrar sjuksköterskor i hög utsträckning till hälsofrämjande insatser och rådgivning för goda levnadsvanor. Det finns många goda exempel där sjuksköterskor och andra professioner tagit betydelsefulla initiativ på sin arbetsplats för en klimatsmart hälso-och sjukvård.

Samtidigt är strävan till en hållbar hälso- och sjukvård i alltför hög grad fritt valt arbete. Det räcker inte att förlita sig på eldsjälar för att utveckla ett systematiskt arbete eller få goda exempel att sprida sig. Ett långsiktigt hållbart arbete kräver stöd till arbetsplatserna genom tydliga beslut från högsta ledning och strukturer för implementering i hela organisationen.

International Council of Nurses (ICN) som är sjuksköterskornas internationella organisation poängterar att klimatförändringarna är det enskilt största hälsohotet som mänskligheten står inför. Enligt ICN behöver sjuksköterskor agera för fler och skyndsamma klimatåtgärder.

ICN uppmanar bland annat sjuksköterskor att:

- Utbilda sig själva, kollegor och sjuksköterskestudenter om klimatets påverkan på hälsan, samt åtgärder för att främja klimat och hälsa.
- Engagera sig i opinionsarbete för klimatet
- Förespråka minskat slöseri i hälso-och sjukvården och korrekt avfallshantering
- Leda eller delta i initiativ för att ställa om arbetsplatsen till 100 procent förnybar el.

Även sjuksköterskornas etiska kod är tydlig med att sjuksköterskor i samarbete med andra aktörer ska verka för att bevara, stödja och skydda miljön. Sjuksköterskor behöver vara medvetna om miljöförstöringens och klimatförändringarnas hälsokonsekvenser. För att främja hälsa och välbefinnande behöver sjuksköterskor förespråka och arbeta för initiativ som minskar miljöskadlig verksamhet. Svensk sjuksköterskeförening vill bidra genom att bland annat stödja sjuksköterskors insatser för hållbarhet i det kliniska arbetet.

Citat från sjuksköterskornas etiska kod

”Sjuksköterskor bidrar till folkhälsa och arbetar för att FN:s *Mål för hållbar utveckling* ska uppnås”.

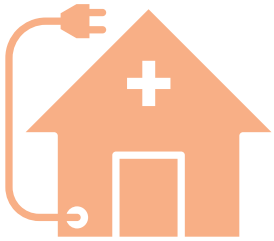
”Sjuksköterskor samarbetar med andra aktörer och verkar för att bevara, stödja och skydda miljön. De är medvetna om miljöförstöringens och klimatförändringarnas hälsokonsekvenser. För att främja hälsa och välbefinnande förespråkar sjuksköterskor initiativ som minskar miljöskadlig verksamhet”.

Goda exempel som inspirerar

Köping har i stort sett arbetat bort engångsunderlägg av papper och plast på sina äldreboenden. Det är resultat av ett engagerat personcentrerat förbättringsarbete.

Personer som är i behov av lite större inkontinensskydd erbjuds mätning och utredning. Det leder till individanpassade skydd och möjlighet till förebyggande toalettbesök vid rätt tider.

På ett äldreboende kunde tre personer sluta med inkontinensskydd och alla boenden slutade med engångsunderlägg i sängen. Dessutom kunde många byta till ett diskretare skydd. En insats som gynnar klimatet och ekonomin, samt främjade deltagarnas livskvalitet.



Arbeta för en hållbar hälso-och sjukvård

Hållbar hälso- och sjukvård vilar på fyra principer (Center for Sustainable Healthcare), som är utformade för att förbättra vården och samtidigt minska sjukvårdens resursanvändning.

- Minska människors behov av sjukvård. Främja hälsa och förebygg sjukdom genom att ta itu med grundorsaker och ojämlikheter i hälsa.
- Främja bättre egenvård för patienten. Stärk personers kunskap och tilltro till sin egen förmåga att hantera sin hälsa.
- Effektivisera vården för att minska slöseri med tid, resurser och energi.
- Prioritera alternativ med låga koldioxidutsläpp. Gynna behandlingar och teknologier med lägre miljöpåverkan.

Miljö- och hållbarhetsfrågor ska integreras i ledningen av hälso- och sjukvård. Alla regioner och kommuner har policys för arbetet med hållbarhet som är antagna av kommun- eller regionfullmäktige. Många regioner och kommuner är även certifierade enligt miljöledningssystem.

Det är verksamhetschefen som har ansvar för att övergripande miljömål uppnås och att miljöfrågorna beaktas i den egna verksamheten. Första linjens chef ansvarar för att miljöombud utses och att medarbetare med särskilt miljöansvar får utbildning, tid och resurser för sitt uppdrag. Alla medarbetare ska få kontinuerlig utbildning och information om miljöarbetet. Sjuksköterskor bör bidra till miljöarbetet på sin arbetsplats genom att ge förbättringsförslag och gärna ta rollen som exempelvis miljöombud.

Klimatförändringar och sjuksköterskans ansvar

Klimatförändringar ställer krav på åtgärder som både bidrar till att minska själva klimatförändringarna och som förbereder befolkningen på konsekvenserna av ett förändrat klimat. I detta arbete har sjuksköterskans kunskap i mötet med patienter och beslutsfattare stor betydelse. Det som är bra för hälsan är också bra för klimatet och omvänt. Förändringarna i klimatet och konsekvenserna för människors hälsa kommer att påverka sjuksköterskors arbete, nu och i framtiden. Det är centralt att förstå relationen mellan klimat och hälsa.

Hållbar utveckling är en utveckling som tillgodoser dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredställa sina behov. Tre dimensioner; sociala, miljö och ekonomi, ingår i hållbar utveckling.

Hållbar hälso- och sjukvård handlar om att bedriva en jämlik, effektiv vård till rimliga kostnader och med minsta möjliga planetära belastning.

Sjuksköterskor behöver bygga ett starkt ledarskap inom hälso- och sjukvården där det finns utrymme att diskutera personliga och professionella åtgärder för att mildra vårdens klimatpåverkan. Omvårdnad är ett kunskapsområde som berör flera professioner och yrken i det patientnära arbetet. Det är dock sjuksköterskan som har ansvar för omvårdnaden vilket innebär att göra kvalificerade bedömningar, tolka omvårdnadsbehov samt utvärdera omvårdnaden. Sjuksköterskan utför tillsammans med andra i teamet omvårdnadsåtgärder i partnerskap med patienten.

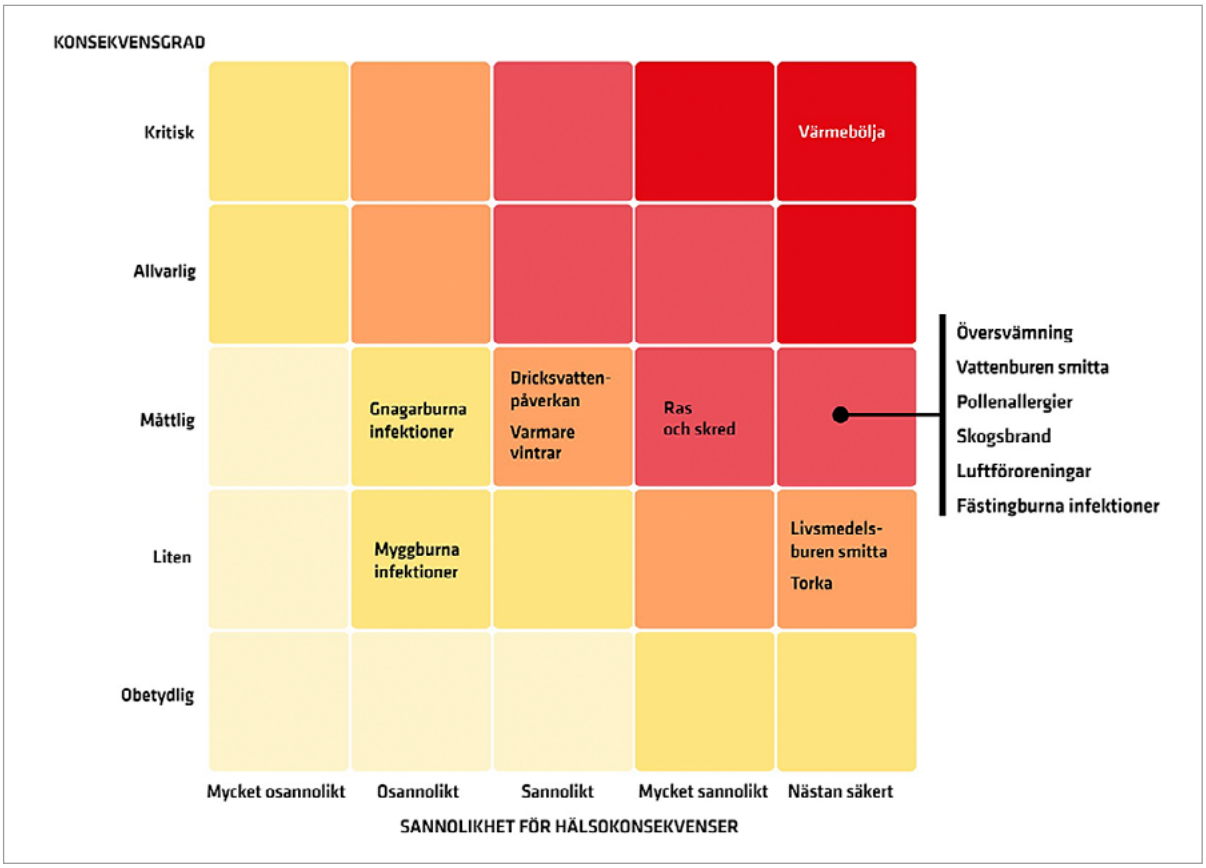
Hälsorisker vid ett förändrat klimat

I takt med att medeltemperaturen stiger ser vi redan idag att Sverige drabbas av extremt väder. Några exempel är skyfall som lett till översvämningar, allvarlig torka samt kraftigare och längre värmeböljor. Antalet tropiska nätter, när temperaturen inte sjunker under 20 grader under natten, har ökat under de senaste 30 åren. En konsekvens av dessa klimatförändringar är förändrade och nya vårdbehov.

Folkhälsomyndigheten har sammanställt följande matris över hälsorisker av ett förändrat klimat utifrån en bedömning av konsekvensgrad och sannolikhet att det inträffar i Sverige inom 5 år.

Sluta med blöja

Barn i Sverige använder blöja betydligt längre idag än på 70-talet. Att barn bär blöja länge är ett problem för klimatet. Varje barn gör av med cirka 8 000 blöjor som inte är komposterbara. Senast när barnet är 8 månader informerar barnhälsovården föräldrar att de kan börja sätta barnet på pottan till exempel när de ätit, sovit eller om föräldrarna ser på barnet att det behöver bajsa. Vid 18 månaderskontrollen samtalar man med föräldrar om att sluta med blöjan och att det är bra att börja erbjuda pottan. Alla samtal är anpassade beroende på familj, förutsättningar och behov.



Värmeböljor orsakat av ett förändrat klimat i Sverige utgör den största risken för befolkningens hälsa. Risknivån för att värmeböljor inträffar är mycket hög samt att de kommer medföra kritiska hälsokonsekvenser.

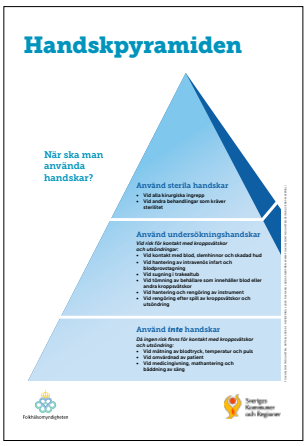
Sju hälsorisker: översvämningar, vattenburen smitta, pollenallergier, skogsbrand, luftföroreningar, fästingburna infektioner samt ras och skred bedöms vara på hög risknivå. Det är hög sannolikhet att de inträffar och de ger måttliga konsekvenser.

Det är hög risk för en ökning av fästningsburna infektioner då mildare vintrar bidrar till en ökning av fästingar och att de sprider sig till nya områden. Särskilt sårbara är personer som har nedsatt immunförsvar, vistas mycket utomhus och är hundägare.

Skogsbränder medför också allvarliga hälsokonsekvenser. Bränderna är en sannolik konsekvens av ett förändrat klimat, då antalet dagar med stor brandrisk kommer att öka. När det är torrt i skog och mark kan bränderna få förödande följder. Skogsbränder leder till akuta olycksfall och dödsfall. Luftvägs- och hjärt-kärlsjukdom samt psykisk ohälsa från förlust av skog är andra verkningar av skogsbränder.

Fyra hälsorisker: livsmedelsburen smitta, torka, dricksvattenpåverkan och varmare vintrar bedöms vara på medelhög risknivå. De ger liten konsekvens för hälsa.

Två hälsorisker: mygg- och gnagarburna infektioner bedöms vara på låg risknivå. De förväntas inte ge några betydande hälsokonsekvenser.

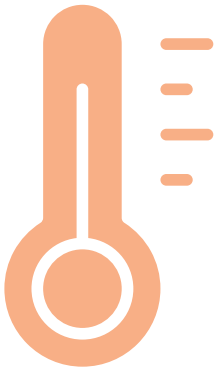


Se sidan 20.

Rekommendationer i det kliniska arbetet

1. Omvårdnad vid värmeböljor

Värmebölja definieras som en period med minst fem dagar i sträck med en högsta dagstemperatur på minst 25°. Värmeböljor förväntas även i Sverige bli allt vanligare och intensivare på grund av klimatförändringarna. Värme ökar belastningen på hjärta och cirkulation. Hälso- och sjukvården måste förbereda sig för att kunna hantera de hälsoproblem som ökar påtagligt vid långvarig värme. Rutiner för att följa värmevarningar från SMHI behöver utarbetas så att verksamheten i tid ska kunna vidta åtgärder. Det gäller också att vara uppdaterad om utvecklingen under en längre värmeperiod och ha beredskap för att i god tid vidta omvårdnadsåtgärder som kan lindra vid höga temperaturer samt lämpliga arrangemang kring lokaler.



Sjuksköterskor behöver identifiera och planera omvårdnadsåtgärder för de personer och grupper som är mest utsatta för klimatpåverkan. Vid en värmebölja är följande grupper extra sårbara: äldre personer, långvarigt sjuka, personer med funktionsnedsättning, små barn och gravida. Andra som också är sårbara vid en värmebölja är personer som använder läkemedel som påverkar kroppens förmåga att anpassa kroppsvärme och vätskebalans.

Sjuksköterskor behöver även planera för att verksamheter som har en ökad sårbarhet för extrema värmehändelser ska kunna upprätthålla en god omvårdnad. Det gäller till exempel särskilt boende som vårdar personer med långvariga sjukdomar.

Var uppmärksam på inomhustemperaturen. Risken för hälsoproblem ökar så snart temperaturen stiger inomhus. Risken ökar påtagligt när temperaturen utomhus når upp till 26 °C eller mer under tre dagar i följd.

Uppmuntra till ökat vätskeintag. Undvik stora mängder söta drycker och alkohol. Servera gärna vätskerik mat, till exempel grönsaker och frukt.

Ordna en sval miljö. Utnyttja gardiner, persienner och markiser. Det är viktigt att känsliga vårdtagare vistas på bostadens/boendets svalaste plats. Vädra nattetid när det är svalt.

Ordna svalkande åtgärder. En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken är ett alternativ. Löst sittande kläder i naturmaterial är svalare än åtsittande syntetkläder.

Undvik fysisk ansträngning. Framförallt under dygnets varmaste timmar.

Förvara läkemedel rätt. Om läkemedlet är temperaturkänsligt finns information om förvaring på förpackningen eller i bipacksedeln.

Var extra uppmärksam på dina vårdtagare och hur de mår. Varningstecken kan vara förhöjd kroppstemperatur, puls och andningsfrekvens, yrsel och onormal trötthet. Muntorrhet och minskade urinmängder kan vara tecken på vätskebrist. Vid besvär av det här slaget bör en medicinsk bedömning göras. Medicindoseringen kan också behöva ses över, till exempel för vätskedrivande, antidepressiva läkemedel och neuroleptika.

Råden är framtagna med stöd i WHO:s råd för att minska hälsoeffekter av värme (2011) och Folkhälsomyndighetens rapport Hälsoeffekter av värmeböljor (2022).

Goda exempel som inspirerar

På Danderyds sjukhus har ett pilotprojekt prövat cirkulära flöden av kontaminerade plastförkläden som är svåra att återvinna. De använda plastförklädena som var synbart rena skickades till återvinningsanläggning. De fläckiga plastförkläden gick till förbränning. Skyddsförkläden som återvinns har cirka 77 procent lägre klimatpåverkan än skyddsförkläden i fossil plastråvara som går till förbränning.

I arbetet har riskbedömning gjorts av vårdhygien. 2025 har de cirkulära plastförklädena upphandlats av Region Stockholm och införs på alla akutsjukhus.

Danderyds sjukhus har också infört miljövänliga kanylburkar, biokompositburkar, tillverkade av mer än 80 procent förnybart material från Svensk skogsindustri.

Ersta sjukhus har testat att återvinna kirurgiska instrument. Plasten används till vägkoner och möbeldelar och metallen återvinns och återbrukas som metall. Under 2025 återvanns 160 kg metall och 92 kg plast från 1 568 instrument. Det motsvarar en CO2-besparing på 876 kg.

2. Förebygg fästingspridda infektioner

Antalet fästingar ökar och väntas spridas längre norrut på grund av mildare vintrar, tidiga varma vårar och längre vegetationssäsong. De vanligaste fästingspridda infektionerna i Sverige är borrelia och TBE. Även de fästingburna infektionerna anaplasmos, harpest, blödarfeber, som orsakas av Krim-Kongoviruset och babesios, kan spridas till människor i Sverige. Fästingbett kan även orsaka allvarlig köttallergi. Alla som är ute i skog och mark riskerar att bli fästingbitna. Särskilt sårbara är personer som är äldre, har nedsatt immunförsvar och saknar TBE-vaccin. Sjuksköterskor spelar en betydelsefull roll för att förebygga fästingsbett och smitta.

Följande råd behöver spridas:

- För att förebygga TBE krävs vaccinering av barn över ett år och vuxna. Vaccinationen behöver förnyas regelbundet.
- Vid vistelse i naturen där det förekommer fästingar bör heltäckande ljusa kläder bäras. Det är lättare att upptäcka fästingar på ljusa plagg.
- Inspektera kroppen noga efter vistelse i områden som har fästingar. Titta extra noga på ljumskar, knäveck och navel där huden är som tunnast. Fästingarna kan krypa runt på kroppen i flera timmar innan de biter sig fast.
- Ta så snart som möjligt bort fästingar som bitit sig fast. Smittämnena borrelia och anaplasmabakterier överförs efter 1–2 dygn. Däremot överförs TBE-virus snabbt efter ett fästingbett.
- Kontakta vårdcentralen om det bildas ett rött ringformat hudutslag runt bettet eller vid feber eller huvudvärk.

3. Levnadsvanor med särskild betydelse för både hälsa och hållbarhet

Sjuksköterskor inom all hälso- och sjukvård arbetar i dag för goda levnadsvanor avseende kost, fysisk aktivitet, alkohol och tobak. I det arbetet finns en nära koppling till klimatarbetet. Goda levnadsvanor gynnar helt enkelt klimatet.

Kostråd till patienter

Kosten står för en tredjedel av hushållens klimatpåverkan. Den största delen av utsläppen kommer från animaliska livsmedel som kött, fisk och mejeriprodukter. En förändrad kost med hög andel fullkorn, frukt och grönsaker och låg andel rött kött, charkprodukter, salt och socker är betydelsefullt både för hälsan och klimatet. Ohälsosamma matvanor ökar kraftigt risken för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Det är den enskilt

Goda exempel som inspirerar

Måltidskonceptet har bidragit till kraftigt minskat matsvinn inom Region Skåne. Flexibla serveringstider innebär att maten inte behöver värmas upp i onödan. Dessutom har matens hållbarhet på upp till tolv dagar, i kombination med att patienter själva får välja rätter, gjort att fler äter upp sin mat.

Mätningar under hösten 2023 visar att avdelningar som använder måltidskonceptet har ett matsvinn på 18,4 procent, jämfört med genomsnittet för hela Region Skåne som ligger på 26,7 procent.

Egenvårdsråd genom hela livet

Distriktssköterskeföreningen Sverige driver en kampanj för att främja egenvård genom hela livet. Målet är att öka befolkningens kunskap och förmåga att ta hand om sin hälsa. Det finns rekommendationer för hela livet.

viktigaste riskfaktorn för den totala sjukdomsbördan i såväl Sverige som övriga världen. Livsmedelsverket uppdaterade sina näringsrekommendationer 2025. De bygger på de nordiska näringsrekommendationerna, NNR 2023. Utgångspunkten för NNRs rekommendationer är hälsa men för första gången tar de även hänsyn till kostens påverkan på klimatet.

Livsmedelsverkets kostråd i korthet:

- Håll igen på sött, salt och fett.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär, minst 500 gram om dagen.
- Ät ofta bönor, ärter och linser.
- Ät fisk två-tre gånger i veckan.
- Ät inte mer än 350 gram kött per vecka från nöt, gris och lamm.
- Ät mejeriprodukter varje dag.
- Välj rapsolja och andra nyckelhålsmärkta matfetter.

Råd om fysisk aktivitet och vardagsmotion

Fysisk aktivitet gynnar hälsa och kan samtidigt minska luftföroreningar och växthusgaser om fler personer cyklar, promenerar, och vid längre sträckor åker kollektivt. Fysisk aktivitet minskar risken för förtida död och långvariga sjukdomar som till exempel diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, cancer och depression.

Äldre personer som är fysiskt aktiva har en minskad risk för fall samt får en bättre fysisk och kognitiv förmåga. För att främja hälsa rekommenderas vuxna personer minst 150 minuters fysisk aktivitet på en måttlig intensitetsnivå i veckan eller 75 minuter per vecka på en hög intensitetsnivå. Det motsvarar 30 minuters rask promenad fem dagar i veckan. Ett sätt att öka fysisk aktivitet är att uppmuntra till vardagsaktiviteter som att gå eller cykla.

Råd vid tobaksbruk

Tobakens konsekvenser för klimatet är väl känt. Den ger klimatpåverkan i alla led från odling till produktion och avfall. Tobaksodling sker på omfattande arealer av odlingsbar mark där bekämpningsmedel används. Produktion och transporter leder till stora utsläpp av koldioxid. I Sverige slängs cirka en miljard fimpar på gatorna. De innehåller över 7 000 giftiga kemikalier som hamnar i avlopp och vatten. Kunskap om tobakens klimatkonsekvenser kan bidra till motivation att sluta röka eller snusa.

Hållbar Vårdcentral – erfarenheter från vårdcentralen Kronoparken.

Syftet med projektet var att öka medvetenhet och bidra till beteendeförändringar som minskar klimatpåverkan samtidigt som det bidrar till bättre hälsa.

Projektet kom fram till att en hållbar vårdcentral kännetecknas av att:

✓ Sjukdomsförebyggande och hälsofrämjande insatser prioriteras.

✓ Överflödiga utredningar och behandlingar undviks.

✓ Läkemedelsförskrivning följs upp och utvärderas regelbundet utifrån patientnytta och miljö.

✓ Distansmöten med patienter sker och digitala arbetsmöten är alltid förstahandsval.

✓ Användningen av förbrukningsmaterial är minimal. Det mesta av restavfallet källsorteras, återanvänds eller återvinns.

✓ Vårdcentralen har en låg energiförbrukning.

✓ Aktiv transport, gång, cykel, buss eller tåg, prioriteras vid arbets- och tjänsteresor när det är möjligt.

En av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och för tidig död som går att förebygga är tobaksrökning. Risken för bland annat cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och lungsjukdomar ökar. Även passiv rökning påverkar hälsan negativt.

Råd vid riskbruk eller beroende av alkohol

Alkoholen står för tre procent av kostens klimatpåverkan i Sverige. Klimatkonsekvenserna av alkohol skapas i samband med jordbruk, energiförbrukning och tillverkning av förpackningar. Störst klimatpåverkan orsakar destillering och tillverkning av alkoholens förpackningar.

Fem procent av den samlade sjukdomsbördan i Sverige år 2019 orsakades av alkohol. Alkoholkonsumtion kan bland annat orsaka eller förvärra hjärt-kärlsjukdomar, cancer, leversjukdomar och leda till beroende. Bruk av alkohol som ökar risken för fysiska, psykiska eller sociala konsekvenser definieras som riskbruk. Gränsen för riskbruk är, både för män och kvinnor, 10 standardglas eller mer per vecka. Ett standardglas motsvarar till exempel 33 cl starköl eller 12 till 15 cl vin. Även intensivkonsumtion räknas som riskbruk, det definieras som fyra standardglas eller mer vid samma tillfälle, en gång i månaden eller oftare.

4. Kontinuitet i vården är klimatsmart

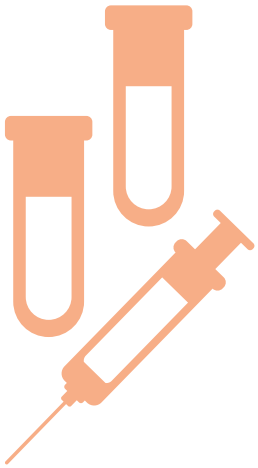
Kontinuitet i vården är klimatsmart då det minskar risken för onödiga besök, provtagningar, utredningar och resor för patienterna. Kontinuitet mellan patient och vårdteam främjar korrekt behandling och omvårdnad, liksom en personcentrerad vård. Sammantaget bidrar detta till högre kvalitet, effektivitet och inte minst ökad nöjdhet hos patienter. Kontinuitet innebär även att teamet lär känna personen och enklare kan följa upp olika behandlingar och arbeta förebyggande. Det är personer med omfattande vårdbehov eller långvariga sjukdomar som har störst behov av att få möta samma personer i vården.

Kontinuitet vid sårbehandling – ett exempel

En vanlig omvårdnadsåtgärd är att behandla sår med syfte att möjliggöra läkning, förhindra sårinfektion och minska lidande samt att underlätta det dagliga livet. En betydelsefull parameter vid svårläkta sår är sårläkningstiden. Två av de viktigaste faktorerna för att minska sårläkningstiden är att orsaken till det svårläkta såret utreds och att det är kontinuitet i teamet. Såret bör läggas om av samma personer så långt det är möjligt. Om sårläkningstiden blir kortare minskar både användningen av omläggningsmaterial och antalet resor för patient och personal. Det behövs även god kunskap om vilket omläggningsmaterial som på sikt förkortar sårläkningstiden

Undvik onödiga provtagningar och undersökningar

På ronden ska sjuksköterskor kunna diskutera och ifrågasätta full status på provtagningar, till exempel när samma prover tagits flera dagar i rad om det räcker med att till exempel bara följa CRP eller vita blodkroppar. Detta för att uppmärksamma läkarna på om det tas mycket prover, då underläkare oftast inte är erfarna samt ST-läkare ibland byts ut under veckan. Som stöd för läkarna är prislistor över vanligaste prover och undersökningar uppsatta för att skapa möjlighet till reflektion.



och som minimerar omläggningstillfällena. Tack vare hög kompetens och kontinuitet minskar strukturerade sårmottagningar materialåtgången. Det är en vinst för såväl patienten, klimatet och ekonomin.

5. Utmönstra vård med liten eller ingen nytta

Åtgärder eller behandlingar med låg eller ingen nytta för den enskilda patienten behöver identifieras och tas bort. Onödiga insatser som överbehandling, överdiagnostik och obefogad medikalisering är slöseri med sjukvårdens resurser och skadar klimatet. Överdiagnostik innebär att personer utan symtom får en diagnos som kan skapa oro men som saknar betydelse och inte kräver behandling. Undersökningar, provtagningar och behandlingar utan patientnytta kan skapa såväl lidande för patienter, vårdskador och försämrat hälsotillstånd. Det är ett slöseri med sjukvårdens resurser som kan leda till undanträngningseffekter och vårdköer.

Svensk sjuksköterskeförening har genomfört en enkätundersökning om vård med lågt värde bland sjuksköterskor. Den visade att sjuksköterskor, särskilt med lång erfarenhet inom sjukhusansluten vård, ofta upplevde att de förväntades utföra vård av lågt värde. Samtidigt ansåg en majoritet att det var mycket viktigt att vara delaktiga i arbetet med att identifiera och minska denna vård.

Enligt en rapport från Socialstyrelsen är det väsentligt att åskådliggöra att utmönstring av vård med litet eller inget värde är en del av klimatarbetet då denna vård innebär:

- Resursförbrukning av såväl energi, råvaror och transporter.
- Förbrukningsartiklar används utan nytta.
- Klimatutsläpp från läkemedel och läkemedelsrester i miljön i onödan.
- Ökad antibiotikarestens.
- Strålning och risk för fysiska skador.

6. Rätt dosering och föreskrivning av läkemedel

Läkemedel innebär en miljörisk, alltifrån forskning, tillverkning, användning och avfallshantering. Tillverkning och import sker i hög utsträckning från låglöneländer där substanser från läkemedel kan släppas ut vid läkemedelsproduktion. Ett allvarligt exempel är Indien som är en av världens ledande läkemedelsproducenter. Deras läkemedelsindustri släpper ut höga doser av antibiotika och andra aktiva läkemedelssubstanser som inte kan brytas ned i reningsverken.

Rekommendationer för att utmönstra vårdåtgärder

✓ Använd elektroniska patientjournaler och ett strukturerat jämförbart sätt att dokumentera. Uppdatera patientinformation mellan olika vårdgivare för att tydliggöra vilka undersökningar som redan utförts samt vilken behandling patienten fått.

✓ Använd evidensbaserade beslutsstöd vid beslut om undersökningar och behandlingar.

✓ Utveckla och följ rutiner och protokoll som underlättar välgrundade beslut när undersökningar och behandlingar är nödvändiga och när de kan undvikas.

✓ Främja kommunikationen mellan teamet och patienten för att förklara syftet och fördelar med en undersökning och behandling samt eventuella alternativ eller risker med att inte genomföra den.

✓ Utför noggranna riskbedömningar för att avgöra om en undersökning är nödvändig och om fördelarna överväger riskerna.

✓ Utvärdera resultaten av tidigare genomförda undersökningar och behandlingar, revidera vårdplanering utifrån patientens behov.

✓ Arbeta hälsofrämjande och ge egenvårdsråd.

I Sverige är avloppsvatten från hushåll den främsta källan för läkemedelsutsläpp. Läkemedlen är kemiskt stabila och reningsverk är inte byggda för att ta emot läkemedlen. De passerar därför reningsverken utan att halterna minskar. Det innebär att läkemedelssubstanser hamnar i sjöar, hav och bottenslam. Redan vid låga halter påverkar läkemedel fiskar och vattenlevande djur och antibiotika i miljön hotar allvarligt vår hälsa. En hållbar läkemedelshantering är inte bara fördelaktigt för miljön utan den kan även minska kostnader och förbättra vården av patienter. Genom att integrera klimathänsyn i läkemedelshantering kan vården bidra till att minska klimatpåverkan och samtidigt säkerställa högkvalitativ vård.

Sjuksköterskor är ofta involverade i hantering av läkemedel och har i vissa fall förskrivningsrätt. Läkare och sjuksköterskor behöver säkerställa att läkemedel iordningställs och doseras korrekt. Evidensbaserade riktlinjer för läkemedelsanvändning ska följas och överdriven användning undvikas. Om det är möjligt bör miljövänliga förpackningar och förpackningar som minimerar avfallet väljas.

För att minska läkemedlens negativa påverkan behöver kasseringen av läkemedel minska. I Sverige kasserar allmänheten cirka 1000 ton läkemedel och slutenvården 100 ton per år. De vanligaste orsakerna till kassation är att behandlingen ändras, avbryts, patienten avlider eller att utgångsdatum passerats. Systematiska läkemedelsgenomgångar där såväl läkare som sjuksköterskor och farmaceuter medverkar är ett användbart verktyg för att undvika överflödig förskrivning och säkerställa en ändamålsenlig behandling.

7. Använd förbrukningsmaterial klimatsmart

Inköpta varor utgör drygt 70 procent av hälso- och sjukvårdens klimatavtryck. Det gäller allt från förbrukningsprodukter, omläggningsmaterial, skyddsutrustning, läkemedel och möbler. Klimatpåverkan uppstår i produktion, transporter samt hantering av avfall. Hälso- och sjukvården behöver övergå till cirkulära flöden enligt principerna minska, återanvända och återvinna.

Sjuksköterskor har en betydelsefull roll i arbetet för en klimatsmart hantering för att minska åtgång, återanvända samt återvinna material. Sjuksköterskors kompetens behövs vid upphandling av material som används i vård och behandling av patienter. På arbetsplatserna kan sjuksköterskor efterfråga produkter som är tillverkade i återvunnet material, som är möjligt att återvinnas och som är fossilfritt. Överanvändnng av förbrukningsmaterial ska undvikas och fossilfria alternativ före plast användas. Flergångsmaterial bör om möjligt väljas.

Råd för hållbar läkemedelshantering

✓ Överväg i första hand icke-farmakologiska åtgärder.

✓ Om läkemedelsbehandling bedöms nödvändig, utvärdera regelbundet effekter, biverkningar och ompröva indikationer till exempel genom en läkemedelsgenomgång.

✓ Skriv ut startförpackningar och refillförpackningar när så är möjligt.

✓ Skriv inte ut större mängd än vad som beräknas gå åt.

✓ Uppmana patienter och närstående att återlämna all överbliven medicin till apoteket, även flytande läkemedel och läkemedel i tub. Läkemedelsplåster, till exempel hormonplåster och nikotinplåster, vaginalringar med hormoner samt inhalatorer innehåller mycket läkemedel även efter användning och ska alltid lämnas tillbaka till ett apotek.

Källa: Svenska läkaresällskapet

Förpackningsstorlekar som är anpassade till hälso- och sjukvårdens behov snarare än tillverkarens är ett annat sätt att minska svinnet. Många förbrukningsprodukter kan ha använts under lång tid utan att de ifrågasatts och jämförts med andra lösningar eller produkter som är hållbarare. Förbrukning av papper och posthantering kan enkelt minskas genom att tjänsten 1177 används mer för kallelser, provsvar och när det är möjligt kommunikation med patienter.

En god idé är att på arbetsplatsen diskutera förändringar som är relativt enkla att genomföra. I arbetet behöver samtliga berörda professioner involveras.

- Går det att ha mindre mängd förbrukningsmaterial inne i patientrum eller hemma hos patienter?
- Går det att samverka över klinik/enhetsgränser för produkter som används av flera?

8. Hållbara och klimatsmarta måltider

I Sverige kommer fem procent av utsläppen av växthusgaser från kött- och mejeriprodukter. Köttätandet i Sverige har ökat med 40 procent mellan 1990 och 2010. Det behöver minska. Matsvinn på sjukhus eller särskilt boende är inte hållbart, varken för hälsa eller för klimatet. Enligt Livsmedelsverket slängs en tredjedel av lunchportionen på särskilda boenden. Det är ett allvarligt omvårdnadsproblem då portionerna är planerade efter de äldre personernas behov av näring och energi och undernäring är vanligt bland sköra äldre.

Att patienter på sjukhus och personer på särskilda boenden får tillräckligt med näring och energi är betydelsefullt för god omvårdnad. Ett gott exempel på hur sjukvården kan minska matsvinnet är Södersjukhuset. Genom att införa eget kök på sjukhuset och överge kantinsystemet till förmån för måltider som är lättillgängliga på varje vårdavdelning minskade matsvinnet med 70 procent. Måltiderna blev även personcentrerade då patienter både kan välja när de vill äta och har tolv varmrätter och fem desserter att välja mellan.

På sjukhusen i Region Örebro serveras varje dag 2000 måltider. Samtliga måltider klimatberäknas i ett kostdatasystem. Genom beräkningen gavs en tydlig bild av vilka recept som behövde förändras och ingredienser byttes ut mot mer klimatsmarta alternativ. Fler vegetariska och veganska rätter har även införts. I restaurangerna för personal och besökare visas maträtternas klimatpåverkan med en grön, gul eller röd prick. Rätterna med röd prick har högst klimatpåverkan.

Lathundar för minskat förbrukningsmaterial

Regionerna i Skåne, Uppsala, Östergötland och Göteborg Stad har utarbetat lathundar för att underlätta personalens arbete med hållbar hälso- och sjukvård:

Dessa fyra frågor bör ställas vid användning av förbrukningsmaterial:

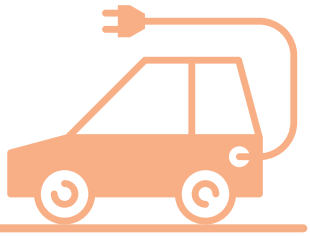
- ✓ *Kan vi sluta använda denna produkt?*
- ✓ *Kan vi använda flergångsprodukter i stället?*
- ✓ *Kan vi minska förbrukningen?*
- ✓ *Kan produkten ersättas med likvärdig i annat material?*

Lathundarna innehåller användbara råd för:

- ✓ Handskar
- ✓ Engångsförkläden
- ✓ Medicinbägare
- ✓ Engångsmuggar/äggkoppar
- ✓ Rondskålar och sprutfat
- ✓ Kirurgiska instrument
- ✓ Kopieringspapper
- ✓ Stiftpennor
- ✓ Britsunderlägg
- ✓ Tvättlappar
- ✓ Pappershanddukar
- ✓ Haklappar
- ✓ Servetter
- ✓ Avfallspåsar
- ✓ Skoskydd
- ✓ Avfallsbehållare
- ✓ Täcken och filtar
- ✓ Kläder

9. Klimatsmarta resor

Hälso- och sjukvården ger upphov till en mängd transporter som skapar utsläpp av växthusgaser. I många regioner och kommuner pågår ett aktivt arbete för att minska överflödiga transporter för såväl patienter som personal.



- När det är lämpligt bör digitala patientbesök erbjudas som alternativ till fysiska möten.
- Genom att samordna flera vårdbesök blir resorna färre samtidigt som patienterna behöver avsätta mindre tid för kontakter med vården.
- Vid hembesök kan elbilar eller elcyklar användas.
- För att minska transporter kan digitala möten för medarbetare som arbetar på olika arbetsplatser ersätta fysiska möten.
- Allt fler regioner och kommuner ställer krav på att transporter som upphandlas ska vara fossilfria.

Klimatförändringar centralt i sjuksköterskeutbildningen

Högskolor och universitet med sjuksköterskeutbildningar har en avgörande roll i att förbereda framtidens sjuksköterskor för de förändringar och utmaningar som klimatförändringarna medför. I sina framtida yrkesroller kommer dagens sjuksköterskestudenter att möta nya vård- och omsorgsbehov till följd av ökade hälsorisker, extrema väderhändelser, smittspridning, psykisk ohälsa och ökad social utsatthet. Samtidigt verkar sjuksköterskor inom en hälso- och sjukvård som står för en betydande del av samhällets klimatpåverkan, vilket innebär ett ansvar – och en möjlighet – att bidra till en hållbar omställning.

Klimatförändringarna påverkar redan i dag folkhälsan globalt och nationellt, och behovet av vårdpersonal med kunskap om sambandet mellan hälsa, miljö och hållbar utveckling blir alltmer akut. Att integrera klimat- och hållbarhetsfrågor i sjuksköterskeutbildningen handlar både om att förbereda studenter på att hantera de hälsoutmaningar som följer av ett förändrat klimat, och om att ge dem verktyg att delta aktivt i arbetet med att minska vårdens klimatavtryck.

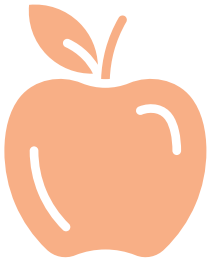
I vägledningen till det svenska Klimatramverket för universitet och högskolor framhålls studenter som framtidens ledare för en hållbar omställning. Sveriges sjuksköterskeutbildningar har

därmed ett särskilt ansvar att säkerställa att undervisning och forskning tydligt belyser klimatförändringar och hållbar utveckling ur ett omvårdnadsvetenskapligt och samhälleligt perspektiv. Detta ligger också i linje med Högskolelagens krav på att utbildning ska främja en hållbar utveckling som innebär att nuvarande och kommande generationer tillförsäkras en hälsosam och god miljö, ekonomisk och social välfärd samt rättvisa.

Ett systematiskt integrerat hållbarhets- och klimatperspektiv i sjuksköterskeutbildningen stärker studenternas förmåga att:

- Förstå sambanden mellan klimatförändringar, miljö och människors hälsa.
- Identifiera och hantera nya vård- och omsorgsbehov som uppstår till följd av klimatpåverkan.
- Bidra till att utveckla vårdens verksamheter i en mer hållbar riktning.
- Agera som förebilder och förändringsledare i arbetet för en mer klimatsmart hälso- och sjukvård.

Dessutom har dagens och morgondagens studenter höga förväntningar på att deras utbildning ska förbereda dem för ett hållbart yrkesliv. Barn och unga möter redan i grund- och gymnasieskolan undervisning i miljö och hållbar utveckling, något som regleras i läroplanerna. Att bygga vidare på dessa kunskaper i högre utbildning, särskilt inom vård och omsorg, är därför både naturligt och nödvändigt.



För att möta dessa krav och förväntningar bör lärosäten nationellt arbeta för att inkludera klimat- och hållbarhetsfrågor i programmål, kursplaner och examinationer. Exempel på lärandemål kan vara att studenter ska kunna:

- Beskriva konsekvenserna av klimatförändringar utifrån ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet med relevans för vård och hälsa.
- Redogöra för de globala hållbarhetsmålen (Agenda 2030) och hur dessa relaterar till sjuksköterskans profession och ansvarsområden.
- Presentera förslag på anpassningar i vårdverksamhet för att hantera klimatrelaterade kriser.
- Reflektera över miljörättvisa och främjande av hälsan hos utsatta grupper/befolkningar.

Studenterna kommer som sjuksköterskor utgöra en betydande del av vårdpersonalen och har potential att vara nyckelpersoner i den klimatanpassning och omställning av hälso- och sjukvården som är nödvändig. Sjuksköterskor arbetar utifrån ett holistiskt perspektiv, med att främja hälsa och förebygga sjukdom, samt nära individer och målgrupper. De har god kunskap om hur samhällsförändringar och beslut påverkar människor. Om utbildningen förstärks med kunskap om klimatförändringarnas effekter, miljöetik och ansvarstagande, och kopplar innovations- och förbättringsarbete till klimatanpassning och omställning, ger det verktyg för att aktivt delta i arbetet med klimatomställningen. Det stärker sjuksköterskeutbildningarnas relevans och sjuksköterskors möjlighet att aktivt bidra till en effektiv och rättvis fördelning av resurser vid klimatanpassning och omställning.

I utbildningarna till specialistsjuksköterska bör ett ledarskap för omställning och anpassning till klimatförändringarna lyftas fram. Utbildningen bör tydligt inkludera och koppla ledarskap och förbättringsarbete till klimat- och hållbarhetsperspektiv. Att förbereda studenterna för att kunna ta en ledande roll i det klimatrelaterade förändrings- och utvecklingsarbete som hälso- och sjukvården behöver genomföra. Sjuksköterskor och specialistsjuksköterskor behöver kunna integrera klimat- och hållbarhetsperspektiv i omvårdnadsarbetet, bidra till minskad klimatpåverkan och förbereda för att hantera klimatrelaterade kriser för att skydda människors liv.

Lästips

Anåker, A. (2026). *Hållbar vård Klimatet och hälsan* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Anåker, A., Elf, M., Brännlund, E., & Danielsson, E. (2025). *Kunskapsöversikt Klimatförändringens och klimatanpassningens påverkan på hälso-och sjukvården: utmaningar och anpassningsstrategier.* Högskolan Dalarna och Mittuniversitetet.

Folkhälsomyndigheten. (2024). *Hälsokonsekvenser av klimatförändring i Sverige En risk- och sårbarhetsanalys.* www.folkhalsomyndigheten.se

ICN. (2021). *The ICN Code of Ethics for Nurses.* www.icn.ch

Klimatramverket för universitet och högskolor. www.kth.se

Svensk sjuksköterskeförening. (2021). *Ett ändrat klimat ger ohälsa*, den innehåller även *Svensk sjuksköterskeförenings policy för klimat och hälsa.* swenurse.se/publikationer/ett-andrat-klimat-ger-ohalsa

Handskpyramiden

När ska man använda handskar?

Använd sterila handskar

- Vid alla kirurgiska ingrepp
- Vid andra behandlingar som kräver sterilitet

Använd undersökningshandskar

Vid risk för kontakt med kroppsvätskor och utsöndringar:

- Vid kontakt med blod, slemhinnor och skadad hud
- Vid hantering av intravenös infart och blodprovstagning
- Vid sugning i trakealtub
- Vid tömning av behållare som innehåller blod eller andra kroppsvätskor
- Vid hantering och rengöring av instrument
- Vid rengöring efter spill av kroppsvätskor och utsöndring

Använd *inte* handskar

Då ingen risk finns för kontakt med kroppsvätskor och utsöndring:

- Vid mätning av blodtryck, temperatur och puls
- Vid omvårdnad av patient
- Vid medicingivning, mathantering och bäddning av säng

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN, ARTIKEL 20065-1. REVIDERING 1 2020 FILEN KAN LADDAS NER FRÅN WWW.FOLKHALSOMYNDIGHETEN.SE/PUBLICERAT-MATERIAL/

Folkhälsomyndigheten

Sveriges Kommuner och Regioner

Omvårdnad sedan 1910

Svensk sjuksköterskeförening är sjuksköterskornas professionsförening. Vi är en ideell förening som företräder professionens kunskapsområde omvårdnad. I över hundra år har vi tagit ansvar för och engagerat oss i omvårdnad – forskning, etik, utbildning och kvalitet – för patientens, vårdens och hela samhällets bästa. Alla legitimerade sjuksköterskor och sjuksköterskestuderande kan bli medlemmar.

Svensk sjuksköterskeförening
Baldersgatan 1
114 27 Stockholm
Tel 08-412 24 00
www.swenurse.se