

# LÄÄKÄRIN TYÖ JA PLANETAARINEN TERVEYS



## IHMISEN TERVEYS ON TÄYSIN RIIPPUVAINEN PLANETAN JA ILMASTON TILASTA

Ilmastonmuutos on ihmiskunnan suurin terveysuhka tällä vuosisadalla.<sup>1</sup>

Suomen suurimmat lääkärijärjestöt ovat julistaneet ilmastohätätilan.<sup>2</sup>

Suomen sote-sektori aiheuttaa 6,5% Suomen päästöistä.<sup>3</sup>

Lääkärit ja hoitajat ovat arvostetuimpia ammattiryhmiä.<sup>4</sup> Esimerkillämme on merkitystä.

### MITÄ LÄÄKÄRI VOI TEHDÄ VASTAAN-OTOLLA?

#### LÄÄKKEIDEN MÄÄRÄÄMINEN

**Jauheinhalaattori ponnekaasullisen sijaan, kun mahdollista**

Jauheinhalaattorilla on n. 20 kertaa pienempi hiilijalanjälki.<sup>5</sup>

**Lääkkeiden hävittäminen oikein**

Esim. käytetyt laastarit tulee palauttaa apteekkiin, koska niissä on aina vaikuttavaa ainetta jäljellä.<sup>7</sup>

**Kipugeelit: onko tosiaan tarpeen?**

Diklofenaakki poistuu huonosti jätevedenpuhdistamoissa. Se kertyy mm. kaloihin aiheuttaen niille kudovaurioita.<sup>7</sup>

**Anestesiakaasujen tai -menetelmän valinta**

Osa anestesiakaasuista, kuten desfluraani, ovat hyvin potentteja kasvihuonekaasuja.<sup>7</sup>

**Jokaisella erikoisalalla hyvä pohtia omien toimien vaikutusta.**

#### ELÄMÄNTAPAOHJAUS

**Kasvipohjainen ravitsemus**

Ravitsemussuosittukset tukevat terveyttä.<sup>6</sup> Suosittele lihan korvaamista pavuilla, herneillä, linsseillä tai tofulla. Enemmän kasviksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä.

**Kannusta potilaita hyötyliikuntaan.**

Hyötyliikunta parantaa fyysistä ja henkistä terveyttä. Se on ilmastolle ja ympäristölle parempi valinta kuin autoilu – auton energianlähteestä huolimatta!

**Planetaarinen resepti.**

Kannustaa elämäntapoihin, jotka edistävät ihmisen omaa terveyttä ja ovat maapallon kannalta kestäviä.<sup>10</sup>

**Ajan viettäminen luonnossa.**

Vähentää mm. masennuksen ja tyypin 2 diabeteksen ilmaantuvuutta sekä astmalääkkeiden tarvetta.<sup>8</sup> Erityisen tärkeää lasten immuunijärjestelmän kehityksen kannalta.<sup>9</sup>

### MITÄ LÄÄKÄRI VOI TEHDÄ TYÖPAIKALLA?

**Hoida asioita etänä, kun mahdollista:**

Suurin osa palavereista sekä osa vastaanotoista.

**Vältä turhia tutkimuksia.**

Jopa 20-30 % terveydenhuollon resursseista käytetään vähähyötyiseen hoitoon.<sup>11</sup> Ne aiheuttavat kustannuksia, päästöjä, terveyshaittoja sekä vievät rajallisia resursseja.

**Huomioi työpaikkakoulutuksissa ympäristö- ja ilmasto-näkökulma.**

**Syö kasvisruokaa – ja kerro siitä muillekin!**

**Ota ympäristö- ja ilmastoasiat puheeksi kahvitaulla ja palavereissa.**

Nehän liittyvät melkein kaikkeen!

**Vaadi kierrätystä.**

Jopa 85 % terveydenhuollossa syntyvästä jätteestä on tavallista talousjätettä vastaavaa.<sup>12</sup>

**Vaadi ympäristöasioiden huomioimista johdolta mm. hankinnoissa**

Erilaiset hankinnat aiheuttavat n. 80 % terveydenhuollon hiilijalanjäljestä.<sup>13</sup> Tavarantuottajat ovat kiinnostuneita vähentämään hiilijalanjälkeä.<sup>14</sup>

**Pyöräile tai kävele töihin – ja ylpeile sillä!**

**Pyydä palaveritarjoilut kasviperäisinä.**

**P.S. Muista, että ilmasto- ja ympäristötoimia haluaa suurin osa suomalaisista!<sup>15</sup>**

### MITÄ MUUTA LÄÄKÄRI VOI TEHDÄ?

**Äänestä vaaleissa ehdokkaita, jotka huomioivat ympäristön.**

Vaadi ehdokailta ja poliitikoilta käytännön toimia ilmastoon ja ympäristön eteen, puolueesta riippumatta – vaalien alla ja myös niiden jälkeen.

**Vähennä lentämistä.**

Maata pitkin matkustaminen avartaa. Suomessakin on paljon mielenkiintoista nähtävää!

**Mieti, onko uuden ostaminen todella tarpeen.**

Korjaa, käytä pidempään, osta käytettyinä! Kenties voisi pärjätä myös ilman.

**Liity johonkin ympäristöjärjestöön tai -verkostoon – esimerkiksi Ilmastolääkäreihin!**

1. Lancet Countdown Report. 2020

2. Lääkärijärjestöjen ilmastohätätilajulistus. 2021

3. Ekologisesti kestävä soten kansallinen ohjaus. 2023

4. Ammattien arvostus 2023. Suomen kuvalehti.

5. Borenus, Vartiainen ym. P185 Life cycle assessment and cradle-to-grave carbon footprint of a multidose reservoir dry powder inhaler. Thorax. 2021

6. Kansalliset ravitsemussuosittukset 2024.

7. Lääkkeet ja ympäristö. Kestävän lääkehuollon haasteita ja ratkaisuja. Helsingin yliopisto. 2024.

8. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luke. 2024.

9. ja Mäkelä. 2024. Biodiversiteetti ja lasten terveys. Duodecim.

10. Lsv.fi. Planetaarisen hyvinvoinnin resepti

11. Raudasoja. 2025. De-implementation of low-value care.

12. Karliner J, Guenther R. 2011. A comprehensive environmental health agenda for hospitals and health systems around the world. HCWH.

13. HUSin ilmastotietokartta.

14. Mills A-L. 10.10.2024. Sustainability manager. Sustainable and low carbon procurement - Case study Newcastle NHS Found Trust.

15. Ilmasto- ja tuontobarometri 2025.