

CHECKLISTE



Nachhaltige Praxis

Checkliste nachhaltige Praxis

Was können Ärzte und Praxen, die das Klima schützen wollen, konkret tun? Hier finden Sie eine ganze Reihe von Tipps und Anregung. Manchmal können schon kleine Maßnahmen mit wenig Aufwand viel Wirkung entfalten.

Andere dagegen sind komplexer und schwerer umzusetzen. Bei vielen baulichen Maßnahmen beispielsweise sind Praxisinhaber oft auf die Kooperation ihres Vermieters oder anderer Beteiligter angewiesen. Und auch das Team muss mitziehen.

Wahr ist auch, dass Klimaschutz gerade am Anfang häufig Aufwand verursacht, vor allem Arbeitszeit und Anschaffungskosten z. B. für neue Geräte. **Die gute Nachricht:** Vieles davon kann sich kurz- bis mittelfristig refinanzieren – z. B. durch niedrigere Kosten beim Strom- und Wasserverbrauch.

Zusätzliche Informationen zum Klimaschutz in der Praxis finden Sie unter www.virchowbund.de/klima. Sie haben selbst noch weitere Ideen? Hinterlassen Sie uns dort einfach einen Kommentar!

Projektstart

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

Ideen sammeln

Teammeeting; Problembewusstsein schaffen

Klimabeauftragte(n) benennen

Ist-Stände erheben (Energie-/Wasser-/Papierverbrauch etc.)

Messbare Ziele formulieren

z. B.: Energieverbrauch um 100 kW/h pro Jahr senken

Boni für Zielerreichung durch Mitarbeiter ausloben

z. B.: 10 % der gesparten Energiekosten als Sonderzahlung

Fördermöglichkeiten recherchieren

Bund, Land, Kommune

Papier

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

Papier-basierte Prozesse digitalisieren

Recyclingpapier verwenden

„Blauer Engel“, z. B. Toilettenpapier, Einmalhandtücher, Liegenpapier

Papier wo möglich mehrfach verwenden

z. B. Anamnesebogen und Datenschutzerklärung laminieren und scannen

Werbekataloge abbestellen

Befunde und Arztbriefe papierlos übermitteln/empfangen

Energie sparen

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

<input type="radio"/> Heiz-Temperatur senken	Eine um nur 1° C reduzierte Temperatur kann den Energieverbrauch um 5 bis 10% mindern
<input type="radio"/> Stoßlüften statt Fenster kippen	
<input type="radio"/> Smarte Heizungssteuerung installieren	Heizleistung bei Abwesenheit reduzieren
<input type="radio"/> Ökostrom beziehen	Achtung vor zertifikats-basiertem Ökostrom
<input type="radio"/> Ältere Geräte durch neuere, energiesparende Modelle ersetzen	
<input type="radio"/> Sparsame Beleuchtung	z. B. LED
<input type="radio"/> Bewegungsmelder in wenig genutzten Bereichen installieren	Licht automatisch abschalten
<input type="radio"/> Geräte vollständig ausschalten statt Stand-by	Steckdosenleisten mit Schalter nutzen
<input type="radio"/> Erneuerbare Heizquellen beziehen	Hausgemeinschaft/Vermieter
<input type="radio"/> Gebäudedämmung (Wände, Fenster, Dach)	Hausgemeinschaft/Vermieter
<input type="radio"/> Sonnen- und Wärmeschutz	Jalousien, Fensterfolien, Fassadenfarbe
<input type="radio"/> Lüftung mit Wärmetauscher und Wärmerückgewinnung	
<input type="radio"/> Energie- und wassersparende Armaturen einbauen	Perlatoren in Wasserhähnen, elektronisch gesteuerte Armaturen, Temperatur senken
<input type="radio"/> Selbstschließende Mischbatterie für Duschen installieren	60 l Ersparnis pro Duschvorgang
<input type="radio"/> Spülkasten verkleinern	von 10 l auf 6 l
<input type="radio"/> Toilettenspülung mit Wasserspartaste nutzen	
<input type="radio"/> Vakuumcontroller bei Dampfsterilisatoren nachrüsten	
<input type="radio"/> Waschmaschinen und Geschirrspüler erst einschalten, wenn voll beladen	

Materialwirtschaft

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

Instrumente wiederaufbereiten

Einmalprodukte vermeiden (z. B. Nierenschalen); ggfs. Sterilisationspartnerschaft mit anderen Praxen

Müll vermeiden

Nachfüllpackungen, Mehrweg, z. B. wiederverwendbare Kapseln für Kaffeemaschine und Becher für Wasserspender, recycelbare Kugelschreiber, wiederauffüllbare Toner

Verpackungsmüll reduzieren

z. B. Großpackungen (Seife, Reinigungsmittel, Sonographie-Gel), umweltfreundliche Verpackung (Stroh statt Styropor), Rückgabe von Verpackungsmaterial

Nachhaltig produzierte Berufsbekleidung einkaufen

Virchowbund-Partnerangebote prüfen

Ökologische, biologisch abbaubare Reinigungsmittel verwenden

VAH-Zertifizierung, Mikroplastik vermeiden

Biologisch abbaubare, puderfreie Einmalhandschuhe kaufen

z. B. Kimtech

Lieferanten und Dienstleister nach Nachhaltigkeitskriterien auswählen

z. B. Projekt „Praxis ohne Plastik“

Einkaufspartnerschaften nutzen

Mobilität

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

Kongresse, Seminare und andere Reisen mit ÖPNV statt PKW

eBikes für Hausbesuche anschaffen

Jobticket für Mitarbeiter bezuschussen

Steuervergünstigung

Kurztermine durch Webmeetings ersetzen

Sichere Fahrradstellplätze anbieten

Überdacht, beleuchtet, abschließbar

Fahrgemeinschaften bilden

Patienten

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Praxisbesuch zu Fuß, per ÖPNV oder Fahrrad bewerben | z. B. Information zur ÖPNV-Anbindung auf der Praxiswebseite |
| <input type="radio"/> Unnötige Patientenwege vermeiden | z. B. Wiederholungsrezepte, Telemedizin, Rezepttelefon |
| <input type="radio"/> Patienten zu persönlichen gesundheitlichen Vorteilen einer klimafreundlicheren Lebensweise aufklären | z. B. Ernährungsumstellung, zu Fuß gehen |
| <input type="radio"/> Polymedikation regelmäßig überprüfen | |
| <input type="radio"/> Pulverinhalatoren statt Dosieraerosole verordnen | wenn möglich |
| <input type="radio"/> Narkosegas-Emissionen beschränken | Absaugsysteme, Maskennarkose vermeiden, Dichtigkeitsprüfung, Isofluran statt Desfluran |
| <input type="radio"/> Ibuprofen statt Diclofenac verordnen | Abwasser-Belastung |
-

Diverses

CHECK AUFGABE

ANMERKUNGEN

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Müll trennen, recyceln | Papier und Restmüll konsequent trennen |
| <input type="radio"/> Wasserfilter und Luftfilter einbauen | Schadstoffe minimieren |
| <input type="radio"/> Wiederaufladbare Akkus statt Batterien verwenden | |
| <input type="radio"/> Ecosia als Suchmaschine verwenden | Jede Suchanfrage finanziert Baumpflanzungen und Klimaprojekte |
| <input type="radio"/> Posteo als E-Mail-Anbieter verwenden | Nutzt 100 % echten Ökostrom |
| <input type="radio"/> Nachhaltiges Banking, nachhaltige Investments | |
| <input type="radio"/> Mitarbeiter sensibilisieren und zu Änderungen im persönlichen Umfeld motivieren | |
-

Sie haben noch mehr Ideen? Teilen Sie sie mit uns und Ihren Kollegen auf www.virchowbund.de/klima

Beispiel-Rechner CO2-Einsparung

Angaben pro Woche

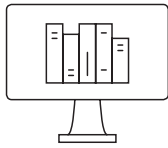
Die folgenden Beispiele und Werte stammen vom Projekt Klimaretter-Lebensretter.

<p>Vegan ernähren</p>  <p>19,2 kg</p>	<p>Vegetarisch essen</p>  <p>12,7 kg</p>	<p>Weniger Fleisch essen</p>  <p>6,7 kg</p>
<p>Öfter aufs Rad steigen</p>  <p>3,4 kg</p>	<p>Videokonferenz statt Dienstreise / Homeoffice statt Stau</p>  <p>3,4 kg</p>	<p>ÖPNV statt Auto</p>  <p>3 kg</p>
<p>Leitungswasser trinken</p>  <p>2,8 kg</p>	<p>Saisonal und regional einkaufen</p>  <p>2 kg</p>	<p>Auf Bio umsteigen</p>  <p>1,9 kg</p>
<p>Fahrgemeinschaft bilden</p>  <p>1,6 kg</p>	<p>Wäsche lufttrocknen</p>  <p>1,1 kg</p>	<p>Hände kalt waschen</p>  <p>1 kg</p>
<p>Digitalen CO2-Fußabdruck reduzieren</p>  <p>1 kg</p>	<p>Verpackungsmüll vermeiden</p>  <p>0,8 kg</p>	<p>Stoßlüften statt Dauerkipp</p>  <p>0,6 kg</p>
<p>Auf Standby-Modus verzichten</p>  <p>0,5 kg</p>	<p>Papierverbrauch reduzieren / Doppelseitig drucken</p>  <p>0,5 kg</p>	<p>Heizung in ungenutzten Räumen herunterdrehen</p>  <p>0,4 kg</p>

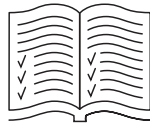
Sparen Sie Zeit, Geld und Nerven mit dem Virchowbund

Als Mitglied im Virchowbund genießen Sie uneingeschränkten Zugang zu unserem kompletten Serviceangebot für Ihre Arztpraxis. **Das ist Service, der sich lohnt!**

ONLINE-WISSENSDATENBANK



PRAXISINFOS



MUSTERVERTRÄGE



REGIONALE VERANSTALTUNGEN



SENIOR EXPERT DOCS®



VORTEILSKONDITIONEN UND RABATTE



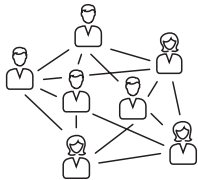
RECHTSBERATUNG



CHECKLISTEN



KOLLEGEN-NETZWERK



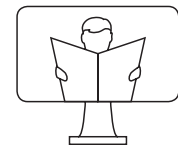
E-LEARNING UND WEBINARE



BEST PRACTICES



NEWSLETTER



Virchowbund

Verband der niedergelassenen Ärztinnen
und Ärzte Deutschlands e. V.

Chausseestraße 119b

10115 Berlin

Tel.: 030 28 87 74 - 0

info@virchowbund.de

www.virchowbund.de