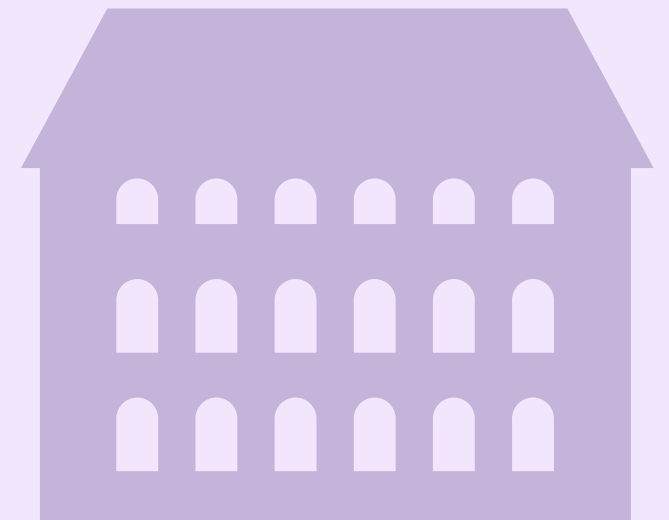


Hållbart vård- och omsorgsboende

En vägledning



Stockholms
stad



Hållbart vård- och omsorgsboende

Nu blir Stockholms vård- och omsorgsboenden mer resurssmarta och hållbara.

När ett vård- och omsorgsboende blir mer resurssmart minskar påverkan på miljö och klimat. Det går dessutom åt mindre arbetstid för inköp och avfallshantering och kostnaderna för inköp och avfallshantering sjunker.

Den här vägledningen fokuserar på det hållbara förändringsarbetet både i köket, i tvättstugan och vid omsorgsarbetet med de boende. Det handlar om att minska eller förbättra användningen av förbrukningsartiklar i plast, minska matsvinnet och minska användningen av hälso- och miljöskadliga kemikalier i verksamheten.

Vägledningen baseras på ett koncept från Göteborgs stad som under 2022 har testats på Väderkvarens vård- och omsorgsboende på Norrmalm. Erfarenheter därifrån visar att många små, enkla och resurssmarta åtgärder tillsammans ger stora vinster för ekonomin, miljön, arbetsmiljön och omsorgen om de äldre.

Om fler gör de här åtgärderna så kan vi i staden åstadkomma stora och viktiga resultat med ganska små insatser. Tillsammans kan vi bli mer hållbara!

” Stockholm ska vara världsledande i arbetet med en hållbar utveckling. Stadens egna verksamheter ska gå före för att visa vägen i arbetet för en klimatsmart och hållbar stad.
– Miljöprogram 2020-2023 ”

Vägledningen har tagits fram av miljöförvaltningen 2023 i samarbete med Väderkvarens vård och omsorgsboende, Norrmalms stadsdelsförvaltning, äldreförvaltningen, Stockholm vatten och avfall (SVOA) och Micasa.

Väderkvarens vård- och omsorgsboende tillhör Norrmalms stadsdelsförvaltning och har 10 olika avdelningar med inriktningarna demens, somatik och äldrepsykiatri. Väderkvaren har över hundra medarbetare. Under 2022 var Väderkvaren pilotprojekt för arbetet med ett hållbart vård- och omsorgsboende.



Varför ett hållbart vård- och omsorgsboende?

Det finns många anledningar för ert vård- och omsorgsboende att jobba mer hållbart. Här är några av de främsta anledningarna.

För miljön och klimatets skull

För att producera engångsartiklar och andra produkter krävs stora mängder råvaror, energi och kemikalier. Ju mindre vi köper, desto mindre påverkas klimat och miljö. Även den mat som skulle kunna ätas men istället slängs har stor miljö- och klimatpåverkan.

En minskad användning av miljöskadliga kemikalier bidrar till minskad spridning av dessa ämnen i både inomhusmiljön och naturen.

För att få resurser över till annat

Genom att minska inköpen av engångsartiklar och andra produkter som snabbt blir avfall minskar inköpskostnaderna. Även kostnaderna för avfallshantering minskar.

Dessutom minskar tidsåtgång för inköp, mottagning och interndistribution av leveranser och för avfallshantering.

För en ännu bättre omsorg

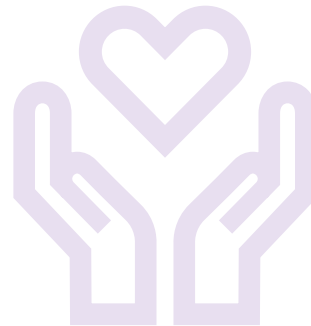
Erfarenheterna visar att om verksamheten blir mer hållbar kan det även ge positiva förändringar för de boende.

Några exempel är bekvämare sängar och möbler med tvättbara säng- och möbelskydd i tyg istället för engångsskydd i plast, trevligare måltider med flergångshaklappar i tyg och ökad kroppskontakt när plasthandskar inte används i onödan.

För en ännu bättre arbetsmiljö

En minskad exponering för hälsoskadliga kemikalier ger en bättre, och säkrare, arbetsmiljö. Vård- och omsorg är en kvinnodominerad arbetsplats och kvinnor i barnafödande åldrar är en extra känslig grupp för skadliga kemikalier.

Genom att byta ut vissa produkter och varor kan exponeringen minska. På nästa sida kan ni läsa mer om de vanligaste hälsoskadliga kemikalierna inom vård- och omsorg.



Runt 99 procent av all plast som tillverkas idag är baserad på olja eller naturgas som är fossila råvaror. Plasten ger stor klimatpåverkan både vid tillverkning och när den förbränns som avfall. För varje kilo plast som inte blir avfall hindras 2 kg koldioxid från att släppas ut.

Den årliga världsproduktionen av kemikalier har ökat med nästan en miljard ton de senaste 70 åren. Kemikalier används bland annat i rengöringsmedel och schampo, men även för att producera många av de varor vi använder i vårt vardagliga liv, som olika typer av plast, möbler, husgeråd, kläder och elektronik. Kemikalierna kan spridas i miljön antingen vid tillverkning och användning samt när varorna blir avfall. Från varor läcker de ofta ut under hela materialens livslängd.

Kemikalier

Här kan ni läsa om några av de hälso- och miljöskadliga kemikalier som är vanligt förekommande inom vård- och omsorgs-verksamheter. Senare i vägledningen får ni tips på hur ni kan minska användningen på några av de varor och produkter som innehåller dessa kemikalier. Mer information om kemikalier på: miljobarometern.stockholm.se/miljogifter

Bisfenoler kan ge skadliga effekter på fortplantningsförmågan och är hormonstörande i låga doser. De finns i bland annat polykarbonatplast som många plasttillbringare och plastglas är gjorda av samt som skyddande lack i konservburkar och i kvitton.

Ftalater kan påverka reproduktionen och vara hormonstörande. De används som mjukgörare i PVC-plast och kan förekomma i vissa vinylhandskar, plastbelagd textil, golvmaterial och i handtag på olika redskap.

Flamskyddsmedel finns i hundratals varianter och många kan vara svårnedbrytbara och ge skadliga effekter på vår hälsa och miljö. De finns i bland annat textil, möbler med stoppning, madrasser och elektronik.

Högfluorerade ämnen, PFAS, är svårnedbrytbara både i naturen och i våra kroppar. Deras egenskaper är vatten-, smuts-, och fettavvisande. PFAS finns i väldigt många varugrupper, till exempel på bakplåtspapper, muffinsformar och i non-stick-beläggningar, grytor och stekpannor samt som en vattenavvisande beläggning på textil i kläder och möbler.



Så blir ni mer hållbara

Börja med att använda vägledningens olika steg och stödmaterial så har ni kommit en bra bit på vägen. I längden kan det bli en integrerad del i er planering. Låt också Väderkvarnens erfarenheter och tips visa vägen.

Glöm inte att stämma av valda åtgärder med er medicinskt ansvariga sjuksköterska, vårdhygien Stockholm och att göra eventuella riskbedömningar.

1. Få koll och kartlägg

Det är viktigt att ni får koll på nuläget. Ta hjälp av nyckelpersonerna i er verksamheten och använd mallen för nulägeskartläggning (allt stödmaterial hittas på leverantör.stockholm/hållbar-äldreomsorg).

Vad finns det för möjligheter att minska eller byta ut till mer hållbara alternativ? Er stadsdel kan hjälpa er med att ta ut inköpsstatistik enligt statistikrapporten 19OIOO2 - XIOOO3 Artikelstatistik e-handel.

Studera inköpsstatistik för det senaste året. Den kan ge viktig kunskap och tydliggöra vilka möjligheter som finns för att bli mer resurssmart. Vilka förbrukningsartiklar köper ni in mest av?



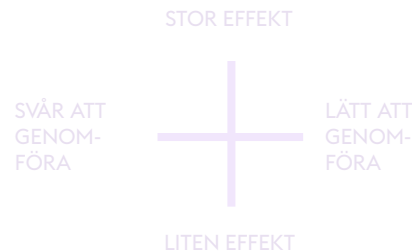
"När vi tittade på vår inköpsstatistik fick vi svart på vitt vad vi hade att jobba med – en ögonöppnare! Statistiken startade diskussionen om vårt miljö- och klimatavtryck och vad vi kan påverka." Elisabeth Wellander, biträdande enhetschef Väderkvarnen.

2. Välj åtgärder

Välj sedan åtgärder som fungerar för er verksamhet. Ta del av inspirationslistan. Involvera gärna personalen i arbetet med att välja. Börja gärna med några få åtgärder och testa hur det går, för att sen utöka med fler efterhand.

Ta del av inspirationslistan i slutet av vägledningen. Involvera gärna personalen i arbetet med att välja åtgärder.

Vissa åtgärder kan innebära att ändra, skapa och följa rutiner. I samband med att ni väljer ut åtgärder behöver ni även se över och anpassa befintliga rutiner.



"Vi genomförde en workshop där vi chefer tillsammans med medarbetare diskuterade hur Väderkvarnen kan bli mer resurssmart. Att involvera personalen tidigt var en framgångsfaktor. Det gav större förståelse för åtgärderna." Maria Lenner, enhetschef Väderkvarnen.

3. Genomför åtgärder

Förankra åtgärderna hos medarbetarna och kommunicera löpande vad som ska göras och varför. Arbetsplatsträffar och möten på enhetsnivå är bra forum för att hålla arbetet levande. Följ upp åtgärderna och ändra vid behov.

Att öka kunskapen bland medarbetarna om vinsterna med arbetet, för miljön, ekonomin och för verksamheten, kan öka förståelsen för arbetet att bli mer resurssmart.

Miljöförvaltningen har tagit fram en kort utbildning som riktar sig till medarbetarna. Kontakta miljösamordnaren i din stadsdel för mer information.



"Vissa åtgärder var enkla att genomföra och krävde liten insats, medan andra tog mer tid, förberedelser och diskussion. Vissa åtgärder valde vi att först testa på en avdelning i liten skala för att sen skala upp." Anki Näsman Olsson, biträdande enhetschef Väderkvarnen.

4. Följ upp och fira

Utvärdera hur det har gått med åtgärderna. Att titta på inköpsstatistik på nytt kan ge information om vad ni har uppnått. Bestäm gärna på förhand när ni kan göra en uppföljning. Uppmärksamma personalen på hur det har gått och fira framgångarna, gärna med fika.

Redo för att skala upp ert arbete? Fundera på om ni kan välja fler åtgärder i inspirationslistan.

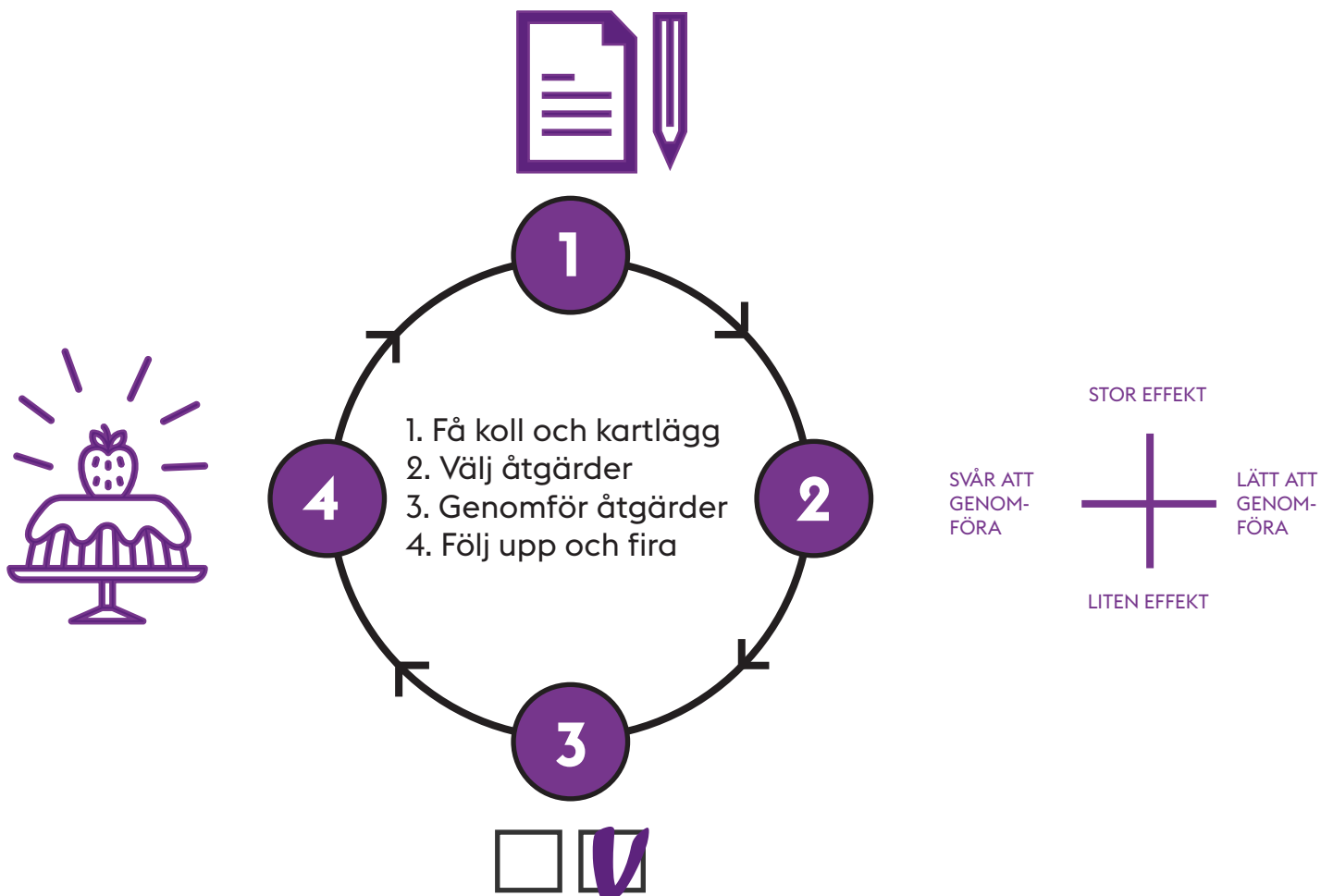


"Att uppmärksamma framgångarna har varit viktigt, vi valde att göra det vid ett gemensamt tillfälle då vi bjöd på tårta och visade på all bra miljö- och klimatnytta som medarbetarna skapat tillsammans." Maria Lenner, enhetschef Väderkvarnen.

Så blir ni mer hållbara

Här är en översikt över vägledningens fyra steg, från att få koll och kartlägga till att följa upp och fira.

Det finns bra stödmaterial att ta hjälp av i de olika stegen. Stödmaterial hittar ni på: [leverantör.stockholm/hållbar-äldreomsorg](https://www.lieferantor.stockholm/hallbar-aldreomsorg)



Tips på resurssmarta åtgärder

Med hjälp av erfarenheter från Väderkvarnen och från andra kommuner har flera åtgärder samlats ihop för inspiration. I slutet av vägledningen hittar ni en fullmatad inspirationslista med åtgärder. Bara ni vet vad som är möjligt att göra i er verksamhet!

Åtgärderna har stämts av mot basala hygienrutiner.

Ta bort eller minska

Inom vård och omsorg används många förbrukningsartiklar som snabbt blir avfall och som dessutom inte kan återvinnas.

Det finns en stor möjlighet för er att bli mer resurssmarta genom att se över användningen av dessa.

Exempelvis kan ni ersätta skoskydd med en skogräns eller några extra entrémattor. Det finns också en stor potential att minska överanvändning av både engångshandskar och inkontinensskydd.

Att minska matsvinnet är också ett viktigt sätt att minska onödig resursförbrukning. Vissa kemiska produkter har en stor miljöpåverkan. De som är onödiga kan ni helt enkelt sluta använda. Andra går det att minska mängden av.

Ersätt engångs med flergångs

När ni går över från engångsprodukter till flergångsalternativ kan ni undvika stora mängder avfall samtidigt som miljöpåverkan, inköpskostnader och arbetsbördan från leveranser minskar.

Några av de vanligaste engångsprodukterna som ni kan ersätta med flergångsalternativ är haklappar, hygienunderlägg till sängar och möbler, servetter och diskhandskar.

Välj bättre

Mycket av grunden till ert resurssmarta arbete läggs redan vid inköp. Välj miljömärkta och parfymfria hygien- och rengöringsprodukter, det är en enkel åtgärd med stor miljö- och hälsnytta.

Köksutrustning i plast och med non-stick kan innehålla ämnen som kan vara skadliga för hälsa och miljö. Därför är det bra att byta ut gammal, repig och skadad utrustning. Och välja bättre material.

Sortera

Trots förebyggande arbete är det oundvikligt med avfall på ett vård- och omsorgsboende. Därför behöver alla arbeta för att förbättra avfallshanteringen och se till att så mycket av avfallet källsorteras och återvinns.

Det är viktigt att ni har en god källsortering med bra käril och skyltning. Det är också viktigt att informera personalen om hur de ska göra.

Att sortera ut matavfallet är obligatoriskt för verksamheter i Stockholms stad. Se till att ni har rutiner för detta så att matavfallet hamnar i matavfallsinsamlingen. Då kan det bli biogas och gödsel.

Genom att ta bort sköljmedel har Väderkvarnen på ett år sparat 20 000 kronor och förhindrat kemikalier från 450 liter sköljmedel att belasta stadens reningsverk.

Genom att ersätta engångshygienunderlägg till sängar och möbler med flergångshygienunderlägg på hela Väderkvarnen så finns potential att:

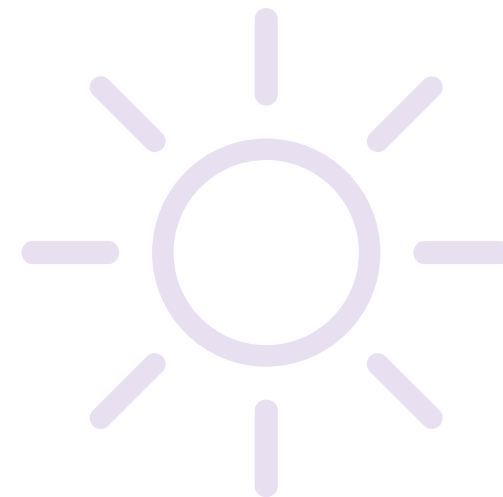
- minska avfallet med över tre ton
- minska klimatavtrycket med upp till sex ton koldioxid
- spara upp till 70 000 kr per år.

Väderkvarnen rensade ut all skadad och gammal köksutrustning i plast och non-stickbeläggning och ersatte dessa med rostfritt stål, glas och porslin.

Att Väderkvarnen börjat sortera ut matavfall bidrar till att omkring 7 ton matavfall per år blir till biogas och biogödsel istället för att förbrännas. På biogasen som produceras kan en bil köra över 14 000 km – eller 15 resor t/r till Göteborg – samtidigt som havre till 38 000 portioner gröt kan odlas med hjälp av biogödslet.

Tips på resurssmarta åtgärder

På leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg hittar ni mer stödmaterial. Till exempel en tipslista för inköp av mer hållbara artiklar, exempel på tvättrutiner för flergångsalternativ samt rutiner för hållbara städmetoder.



Ta bort eller minska

Ersätt engångs med
flergångs

Välj bättre

Sortera



En stor insats här...

...ger mindre att hantera här.

Inspirationslista



Här får ni inspiration till att välja åtgärder utifrån era förutsättningar och möjligheter. Involvera gärna personalen tidigt i valet av åtgärder. Tips på hur ni kan starta upp arbetet hittar ni på: leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg

Ta bort eller minska

Ta bort

- Skoskydd i engångsplast. Inför skogräns på avdelningarna, (använd mattor och skoborstar eller tvättbara flegångsskoskydd).
- Sköljmedel (både för de boendes tvätt och personalkläder).
- Produkter med utfasningsämnen. Har en röd triangel i Chemsoft.
-

Minska svinn och överanvändningen av handskar

- Identifiera i vilka situationer det finns antingen svinn eller överanvändningen av engångshandskar. Exempelvis i köket, i tvättstugan, vid städmoment eller i omsorgsarbetet (de basala hygienrutinerna ska givetvis upprätthållas).
- Diskutera de identifierade situationerna på APT och avdelningsmöten och arbeta aktivt för att minska svinn och överanvändning.
-

Minska svinn och överanvändningen av inkontinensskydd

- Använd förskrivarstödet för individuell utprovning av inkontinensskydd.
- Skylta i respektive rum och förråd avseende vilken modell och storlek på inkontinensskydd som ska väljas för varje boende.
- Lagerhåll den största mängden inkontinensskydd i gemensamt förråd istället för i de boendes rum.
-

Minska matsvinnet

- Mät och följ verksamhetens tallriks- och serveringsmatsvinn regelbundet i stadens kvalitetsledningssystem ILS.
- Arbetat aktivt för att minska verksamhetens matsvinn baserat på kunskapen utifrån mätningarna.
-



Läs gärna om matsvinnsmätning på:
leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg



Ersätt engångs med flergångs



I omsorgsarbetet

- Engångsskydd i sängarna → tvättbara flergångsskydd
- Engångsunderlägg till möbler → tvättbara flergångsunderlägg
- Engångstvättlappar till ansikte och överkropp → tvättbara tygtvättlappar
- Medicinbägare i engångsplast → diskbara flergångsalternativ
-

I köket

- Engångshaklappar → tvättbara flergångshaklappar
- Engångsservetter → tvättbara flergångsservetter
- Engångsförkläden → tvättbara flergångsförkläden
- Engångshandskar vid disk → personliga flergångsdiskhandskar
- Engångsmuggar och engångsbestick → flergångsalternativ
- Plastpåsar och plastfolie för matrester och pålägg → flergångsburkar i glas och rostfritt stål
- Kolsyrat vatten på engångsflaska → kolsyremaskin för kolsyrat vatten
-

Tipslista för inköp av flergångsalternativ och exempel på tvättrutiner hittar du på:
leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg



Välj bättre

Produkter för städ, tvätt och hygien

- Välj miljömärkt och parfymfritt schampo, tvål och andra hygienprodukter (Svanen, Bra miljöval eller likvärdigt) till den boende alternativt informera anhöriga om önskemål vid inflytt.
- Välj miljömärkta och parfymfria städ-, tvätt- och rengöringsmedel (Svanen, Bra miljöval eller likvärdigt) både till de boende och till verksamheten.
- Välj soppåsar av återvunnen plast.
-

Rutiner

- Övergå till hållbara städmetoder, undvik exempelvis blöta moppar och onödiga kemikalier.
- Beställ stor- och höghöjdsstädning årligen.
- Lägg in märkningspliktiga kemiska produkter i Chemsoft (samt uppdatera kemikalieförteckningen årligen).
-

Utrustning i köket

- Ersätt köksutrustning och husgeråd av plast till mer hållbara material vid nyköp. Släng däremot repiga produkter i plast direkt.
- Vid nyköp, välj stekpannor och bakformar av exempelvis rostfritt stål eller lätt viktsgjutjärn. Undvik non-stick beläggning (ex. teflon). Släng repiga pannor och formar av non-stick direkt.
-

Sortera

Källsortera

- Sortera ut matavfall (krav sedan 2021)
- Inför fungerande källsortering av förpackningar och emballage på respektive avdelning.
-

Tipslista för inköp av hållbara artiklar hittar du på:
leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg



Exempel på hållbara städmetoder, rutiner och utrustning finns på:
leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg



Tipslista för inköp av hållbar köksutrustning hittar du på:
leverantör.stockholm/hållbar-aldreomsorg

