

9. Εμπνεύστε

- **Πράσινες ομάδες:** δημιουργήστε μια «πράσινη» ομάδα για να ηγηθεί πρωτοβουλιών βιωσιμότητας, να μοιράζεται οικολογικές συμβουλές και να εκπαιδεύει τους εργαζόμενους σε βιώσιμες πρακτικές.
- **Ενισχύστε την ενημέρωση:** αναρτήστε περιβαλλοντικές αφίσες και εκπαιδευτικό υλικό σε όλη τη μονάδα. Δημιουργήστε γωνιές ανάγνωσης με επιλεγμένο υλικό για προσωπικό και ασθενείς.

10. Γίνετε μέρος κάτι μεγαλύτερου

- **Κοινοτικά έργα:** συμμετέχετε σε έργα βιωσιμότητας και ενώστε δυνάμεις για μεγαλύτερο αντίκτυπο.
- **Δικτύωση:** προωθήστε την ανταλλαγή εμπειριών και εφαρμόστε πράσινες ιδέες, π.χ. μέσω των Green Hospital Associations.
- **Πράσινη πιστοποίηση:** στοχεύστε σε πιστοποιήσεις όπως το ISO 14001 για να δείξετε δέσμευση στη βιωσιμότητα.
- **Πράσινοι πιλοτικός σταθμός:** δοκιμάστε μικρά μέτρα για πιο βιώσιμες νοσοκομειακές διαδικασίες, όπως χρήση ανακυκλωμένων υλικών στα έπιπλα ή περισσότερα φυτά, προσφορά χορτοφαγικής και τοπικής κουζίνας κ.ά.

Ενσωματώνοντας αυτά τα απλά βήματα στην καθημερινότητά σας, μπορείτε να συμβάλετε ουσιαστικά σε έναν πιο υγιή πλανήτη. Κάθε μικρή πράξη μετράει και, μαζί, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα πιο βιώσιμο μέλλον για όλους. Ξεκινήστε σήμερα και κάντε τη διαφορά! Μαζί για ένα βιώσιμο αύριο!

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

Μάθετε
περισσότερα εδώ:



CHANGE



Co-funded by
the European Union

10 απλά βήματα για έναν πιο πράσινο τρόπο ζωής στην υγειονομική περίθαλψη

Πώς να κάνετε απλά βήματα προς ένα πιο
βιώσιμο σύστημα υγείας;



CHANGE



Co-funded by
the European Union

10 απλά βήματα για έναν πιο πράσινο τρόπο ζωής στην υγειονομική περίθαλψη

Στον τομέα της υγείας, η βιωσιμότητα αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία. Ως φροντιστές και προσωπικό υποστήριξης, διαδραματίζετε καθοριστικό ρόλο στην προώθηση πιο «πράσινων» πρακτικών. Η ενθάρρυνση πιο υγιεινών τρόπων ζωής συμβάλλει στη μείωση του υπερβολικού βάρους, της παχυσαρκίας και των σχετιζόμενων νοσημάτων, όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένοι καρκίνοι, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη, την ευεξία, την ποιότητα ζωής και τη μακροβιότητα, και μπορεί να επιφέρει σημαντική εξοικονόμηση κόστους.

Ακολουθούν δέκα απλά βήματα για να κάνετε την καθημερινή σας εργασία πιο βιώσιμη:

1. Μειώστε τα απορρίμματα

- **Ελαχιστοποιήστε τα προϊόντα μίας χρήσης:** αντικαταστήστε τα πλαστικά μίας χρήσης με επαναχρησιμοποιούμενες ή ανακυκλώσιμες εναλλακτικές.
- **Τεκμηρίωση χωρίς χαρτί:** μεταβείτε σε ψηφιακά αρχεία και επικοινωνία. Χρησιμοποιήστε ηλεκτρονικές φόρμες και σημειώσεις. Αν χρειάζεται εκτύπωση, εκτυπώστε διπλής όψης.
- **Nudging:** μικρά αυτοκόλλητα στις συσκευές χαρτιού με τη συμβουλή «Πάρε 2» μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της σπατάλης χαρτιού.

2. Ανακυκλώστε

- **Σωστή διάθεση:** τοποθετήστε ειδικούς κάδους για ανακύκλωση, κομποστοποίηση και βιολογικά/επικίνδυνα απόβλητα. Διασφαλίστε ότι το προσωπικό είναι καλά ενημερωμένο για τις σωστές μεθόδους διαχωρισμού αποβλήτων.

3. Χρησιμοποιήστε φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα

- **Έπιπλα μεταχειρισμένα:** προτιμήστε μεταχειρισμένα ή ανακαινισμένα έπιπλα και εξοπλισμό.
- **Πράσινα προϊόντα:** επιλέξτε περιβαλλοντικά φιλικά προϊόντα με πιστοποιήσεις όπως το EU Ecolabel και προμηθευτές που δίνουν προτεραιότητα στη βιωσιμότητα.

4. Εξοικονομήστε ενέργεια

- **Αποδοτικός φωτισμός:** σβήνετε τα φώτα σε άδειους χώρους και ενθαρρύνετε τον φυσικό φωτισμό ή τη χρήση αισθητήρων κίνησης.
- **Nudging:** αυτοκόλλητα με συμβουλές όπως «Κάψε θερμίδες, όχι ρεύμα – πάρε τις σκάλες!»
- **Βελτιστοποιήστε θέρμανση και ψύξη:** ρυθμίστε τους θερμοστάτες ώστε να αποφεύγεται η υπερβολική θέρμανση ή ψύξη. Συντηρείτε τακτικά τα συστήματα HVAC (Θέρμανση, Εξαερισμός, Κλιματισμός).

5. Εξοικονομήστε νερό

- **Κλείστε τη βρύση:** μην αφήνετε το νερό να τρέχει και επισκευάστε άμεσα τις βρύσες που στάζουν.
- **Έξυπνος καθαρισμός:** χρησιμοποιήστε συσκευές εξοικονόμησης νερού και, όπου είναι εφικτό, μεθόδους στεγνού καθαρισμού. Προσέξτε τη χρήση νερού κατά τον καθαρισμό.
- **Νερό χρήσης:** τα ανακυκλωμένα λύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καζανάκια, πλυντήρια και άρδευση.

6. Μετακινηθείτε πιο πράσινα

- **Πράσινες μετακινήσεις:** προωθήστε τη χρήση δημόσιων μεταφορών και τις σύντομες διαδρομές προς την εργασία με ποδήλατο ή με τα πόδια. Παρέχετε τρόμπες, σχάρες ποδηλάτων ή ασφαλείς θέσεις στάθμευσης.
- **Συνδυάστε ραντεβού:** ομαδοποιήστε τις εξετάσεις ώστε να μειώνονται οι μετακινήσεις των ασθενών στο νοσοκομείο.
- **Κομποστοποίηση:** εφαρμόστε κομποστοποίηση για οργανικά απορρίμματα, όπως υπολείμματα τροφών. Χρησιμοποιήστε το κομπόστ για τους κήπους της μονάδας ή δωρίστε το σε κοινοτικούς κήπους.
- **Ανακύκλωση αναισθητικών αερίων:** μπορεί να μειώσει τόνους εκπομπών CO₂.
- **Ανακύκλωση εμφυτευμάτων/εξαρτημάτων (explant):** η ανακύκλωση ιατροτεχνολογικών προϊόντων παίζει κεντρικό ρόλο στην οικολογική βιωσιμότητα.

7. Φάτε πιο πράσινα

- **Τοπικά και βιολογικά:** προμηθευτείτε τοπικά παραγόμενα και βιολογικά τρόφιμα για τα γεύματα του προσωπικού και τη διατροφή των ασθενών.
- **Γεύματα χωρίς κρέας:** προσφέρετε γεύματα χωρίς κρέας μία ή δύο φορές την εβδομάδα, αξιοποιώντας τα οφέλη των φυτικών πρωτεϊνών.

8. Ατομική ευθύνη

- **Δώστε το παράδειγμα:** εμπνεύστε ασθενείς και συναδέλφους εφαρμόζοντας και υποστηρίζοντας τη βιωσιμότητα. Απλές συνήθειες, όπως να παίρνετε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά.
- **Συνεχής βελτίωση:** επανεξετάζετε και βελτιώνετε τακτικά τις «πράσινες» πρακτικές σας, ώστε να διασφαλίζεται η συνεχής πρόοδος προς έναν πιο βιώσιμο χώρο εργασίας.