Nachhaltigkeitskonzept der Praxis St. Pauli

Das Team der Praxis St. Pauli möchte die vorhandenen materiellen personellen und ideellen Ressourcen so einsetzen, dass ein langfristiger qualitativ hochwertiger Praxisbetrieb der Hausarztpraxis im Sinne der Patient*innenversorgung gesichert ist.

Unser Nachhaltigkeitskonzept zielt darauf ab ökologische, ökonomische und soziale Ziele in Einklang zu bringen. Alle Mitarbeitenden sind in die Umsetzung einer nachhaltigen Praxis eingebunden.

Ein Leitfaden für Nachhaltigkeit in der Praxis bietet praktische Tipps und Anleitungen zur Umsetzung.

Im Folgenden sind die Hauptpunkte unseres Nachhaltigkeitskonzepts zusammengefasst:

Energieeffizienz und Ressourcenschonung

Unsere Praxisräume sind mit energieeffizienten LED-Leuchten ausgestattet, die den Stromverbrauch minimieren. Durch die Implementierung moderner Heiz- und Kühlsysteme, die nur bei Bedarf aktiviert werden, optimieren wir unseren Energieeinsatz. Wir achten darauf, dass alle Computer am Abend ausgeschaltet werden. Bei der Neuanschaffung von elektronischen Geräten achten wir auf die Energieverbrauchskennzeichnung der EU. Für alle Mitarbeitenden existieren Handlungsanweisungen zum energieeffizienten Lüften und Heizen.

Nutzung von erneuerbaren Energiequellen: Wir beziehen unseren Öko-Strom von den Elektrizitätswerken Schönau

Als Praxis, die täglich eine Vielzahl an Dokumenten erstellt und verarbeitet, haben wir verschiedene Maßnahmen ergriffen, um den Papierverbrauch zu reduzieren und digitale Alternativen zu fördern. Wir haben die meisten unserer Prozesse auf digitale Patientenakten umgestellt. Dies ermöglicht eine papierlose Dokumentation und verbessert zugleich die Effizienz und den Zugang zu relevanten Patientendaten. Auch die Kommunikation mit anderen Ärzten und Krankenhäusern erfolgt größtenteils digital, was den Papierverbrauch erheblich reduziert.

Wir nutzen ausschließlich Recyclingpapier. Soweit möglich nutzen wir die Möglichkeit Papier doppelseitig zu bedrucken.

Printmedien haben wir weitestgehend abbestellt, stattdessen nutzen wir digitale Angebote. Auch die ausliegende Zeitungen und Zeitschriften im Wartezimmer haben wir aus ökologischen Gründen reduziert.

Papier, Plastik und Glas werden konsequent getrennt und entsprechend den Recyclingrichtlinien entsorgt. Medizinischer Abfall wird ebenfalls ordnungsgemäß gesammelt und entsorgt, wobei wir auch hier auf umweltfreundliche und

ressourcenschonende Verfahren achten. Wir versuchen möglichst auf die Nutzung der Papieraufgaben auf den Untersuchungsligen zu verzichten und führen lieber eine regelmäßige Flächendesinfektion durch. Bei der Auswahl der verwendeten Medizinprodukte achten wir darauf, dass diese Produkte umweltfreundlich hergestellt werden und im Einklang mit unseren Nachhaltigkeitszielen stehen.

Wir bestellen stets in größeren Mengen, m häufige Lieferungen und damit verbundenen Emissionen zu vermeiden.

Mobilität

Ein weiterer Bestandteil unseres Nachhaltigkeitskonzepts ist die Förderung nachhaltiger Mobilität. Für unsere Mitarbeiter*innen bieten wir Anreize, um den öffentlichen Nahverkehr zu nutzen. (Deutschkandticket)

Unsere Hausbesuche führen wir zu Fuß oder mit Fahrrad durch.

Zu Fortbildungen oder gemeinsamen Unternehmungen fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmittel oder bilden Fahrgemeinschaften.

Für unserer Patient*innen haben wir auf unserer Website hinweise zur Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad aufgeführt. Stellplätze für Fahrräder sind vor der Praxis in großer Menge vorhanden.

Arzneimittel

In unserer Hausarztpraxis legen wir großen Wert auf eine ressourcenschonende Medikationsverordnung. Vor jeder Neuverordnung eines Medikaments erfolgt eine kritische Indikationsstellung, die in der Regel ein Arzt-Patienten-Gespräch einschließt.

Unsere Praxissoftware zeigt automatisch an, wie lange die zuletzt verordnete Medikamentenpackung noch ausreicht. So können unnötige Verschreibungen vermieden werden. Bei Unklarheiten prüft zunächst die Medizinische Fachangestellte (MFA) die Verordnung, bevor sie gegebenenfalls Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt hält.

Regelmäßige Medikationsüberprüfungen helfen uns, die Therapie zu optimieren und unnötige Medikamente abzusetzen. Bei Patient:innen mit Polypharmazie (dauerhafte Einnahme von mindestens fünf verschiedenen Arzneimitteln) erfolgt diese Überprüfung einmal jährlich sowie zusätzlich bei den vierteljährlichen Disease-Management-Programm (DMP)-Terminen.

Zudem zeigt unsere Praxissoftware im Medikamentenplan automatisch Warnhinweise zu potenziellen Wechselwirkungen an und ermöglicht so eine gezielte Überprüfung durch das Praxisteam.

Die Verordnung von Antibiotika erfolgt stets individuell und kritisch, unter Berücksichtigung der umweltbelastenden Wirkstoffe. Dabei kommen klinisch validierte Instrumente z.B. der Centor-Score zum Einsatz. Patient*innen werden über symptomatische Behandlungsoptionen informiert, beispielsweise anhand der Patienteninformation „Akute Bronchitis“ von Deximed. Im Zweifelsfall werden zunächst weitere Untersuchungen (z.B. Blutentnahme, Röntgen Thorax, Urinprobe) veranlasst, bevor eine Antibiotikatherapie in Erwägung gezogen wird.

Beispiel Infotext warum kein Antibiotika:

*Liebe Patient*innen*

Viele Infekte der Atemwege, wie Erkältungen oder Bronchitis, werden durch Viren verursacht. Antibiotika wirken aber nur gegen Bakterien, nicht gegen Viren. Deshalb sind sie bei den meisten Infekten nicht hilfreich und können sogar mehr schaden als nützen.

*Antibiotika können **Nebenwirkungen** wie Übelkeit, Durchfall oder allergische Reaktionen verursachen. Deshalb ist es wichtig, sie nur dann zu verwenden, wenn sie wirklich notwendig sind. Außerdem tragen wir durch den häufigen Einsatz von Antibiotika dazu bei, dass Bakterien resistent werden – sie können dann nicht mehr durch die Medikamente behandelt werden. Diese **Antibiotikaresistenzen** sind eine wachsende Gefahr und können zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen.*

*Ein weiterer Aspekt ist die Umwelt: Die Herstellung und Entsorgung von Antibiotika belastet die Natur und trägt zur **Umweltverschmutzung** bei. Wir möchten daher möglichst nur dann Antibiotika einsetzen, wenn der Nutzen klar überwiegt.*

Bei einem Infekt helfen wir Ihnen, die besten Behandlungsmöglichkeiten zu finden, die zu Ihrer Genesung beitragen, ohne unnötige Medikamente zu verordnen. In den Meisten Fällen helfen andere Maßnahmen wie viel Trinken, Ruhe und symptomatische Behandlungen wie Lutschtabletten oder Inhalationen.

Dosieraerosole zur Inhalation enthalten klimaschädliche Treibgase und sollten möglichst gegen Pulverinhalatoren ausgetauscht werden. Bei allen COPD- und Asthma-Patient*innen prüfen wir daher, ob ein Wechsel von Dosieraerosolen auf Pulverinhalatoren möglich und sinnvoll ist. Diese Entscheidung sollte offen und nachvollziehbar mit den Patient*innen besprochen werden. Grundlage des Vorgehens ist die Entscheidungshilfe der DEGAM Leitlinie „Klimabewusste Verordnung von Inhalativa“. Bei der Erstdiagnosestellung wird immer zunächst versucht eine adäquate Therapie mittels Pulverinhalator einzuleiten. Dabei werden individuelle Faktoren wie Lungenfunktion, Handkraft und Koordinationsfähigkeit berücksichtigt, um eine sichere und effektive

Anwendung zu gewährleisten. Zudem erhalten Patient:innen eine Schulung zur korrekten Nutzung des Inhalators, um die Therapietreue und Wirksamkeit zu optimieren.

Patient*inneninformation und Beratung

In unserer Praxis beraten und informieren wir Patient*innen über die Auswirkungen der Umwelt auf ihre Gesundheit. Dies umfasst Themen wie Luftverschmutzung, den Einfluss von Lärm, den Klimawandel und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken (z.B. Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychische Belastungen durch Umweltfaktoren). Diese Beratung findet meist im Rahmen der durchgeführten Gesundheitsuntersuchung statt. Hier bietet sich auch die Gelegenheit mit den Patient*innen über die Vorteile eines nachhaltigen Lebensstils zu sprechen. So haben eine pflanzenbasierte Ernährung, sowie das zurücklegen von Strecken per Fuß oder mit dem Fahrrad deutliche Effekte auf eine Vielzahl von Stoffwechsel- und Herzkreislauferkrankungen. Unterstützend nutzen wir Dokumente die auf den Seiten von Deximed bereitgestellt werden, sowie Infomaterialien des Hausärzt*innenverbandes die im Wartezimmer ausgelegt werden. Zusätzlich sollen Plakataushänge in der Praxis Patienten für das Thema Umwelt und Gesundheit sensibilisieren.

Im Rahmen einer klimafokussierten Gesundheitsberatung haben wir bestimmte Risikogruppen besonders im Blick. Hierzu zählen v.a. ältere Patient*innen mit Vorerkrankungen. Wenn möglich versuchen wir in den Sommermonaten solche Patient*innen nicht in der heißen Mittagszeit einzubestellen, sondern legen Termine an die Sprechstundenränder am Morgen oder am späten Nachmittag.

Sollten die Patient*innen eine diuretische Medikation einnehmen, so wird auf dem Medikationsplan vermerkt das die entsprechenden Medikamente ab einer Aussentemperatur von 25 grad, spätestens bei 30 grad pausiert werden sollen, solange der systolische Blutdruck unter 140mmHg verbleibt.

Hitzeschutzplan

Im Zuge des Klimawandels nehmen extreme Hitzetage zu, was sowohl für die Patienten als auch für das Praxispersonal gesundheitliche Risiken mit sich bringen kann. Um diesen Risiken entgegenzuwirken und das Wohlbefinden aller in der Praxis zu gewährleisten, wird ein umfassender Hitzeschutzplan umgesetzt.

So wird die Raumtemperatur regelmäßig gemessen und angezeigt. Zum erkennen von Hitzewellen nutzen wir die Hitzewarnungen des Deutschen Wetterdienstes, diese werden mithilfe der Apple Weathr App regelmäßig geprüft. Bei Temperaturen über 25 grad nutzen wir die vorhandenen Ventilatoren, sowohl an der Anmeldung, im Wartezimmer als auch in den Sprechzimmern. Durch gezieltes Lüften während der kühleren Morgen- und Abendstunden wird für frische Luft gesorgt.

Alle Fenster, die direkt der Sonne ausgesetzt sind, werden mit Rollläden, Jalousien oder Verdunkelungsvorhängen ausgestattet, um die direkte Sonneneinstrahlung zu vermeiden und die Räume kühl zu halten. Bei besonders starkem Sonnenschein sollten Fenster tagsüber geschlossen bleiben. .

Die Raumaufteilung sollte ebenfalls an heiße Tage angepasst werden. Es empfiehlt sich, die Nutzung der Praxisräume flexibel zu gestalten. Räume, die besonders heiß oder direkt der Sonne ausgesetzt sind, sollten nur in Ausnahmefällen verwendet werden, während kühlere Räume bevorzugt werden.

An besonders heißen Tagen können die Öffnungszeiten angepasst werden, um die Gesundheit der Patienten und des Praxispersonals zu schützen. Eine frühere Öffnung oder längere Mittagspausen helfen dabei, der größten Wärme des Tages zu entkommen. Darüber hinaus können weniger dringliche Patientenangelegenheiten auch durch telefonische Beratung oder Video-Sprechstunden bearbeitet werden, um den Praxisbetrieb zu entlasten.

Für die Patientenversorgung wird auch die Bereitstellung von ausreichend Wasser für das Personal und die Patienten wichtig sein. In den Wartezimmern sowie in den Behandlungsräumen steht Trinkwasser zu Verfügung.

Das Praxispersonal muss in der Lage sein, hitzebedingte Gesundheitsprobleme frühzeitig zu erkennen. Dazu gehört die Schulung, Symptome wie Hitzeschlag, Hitzekollaps und Dehydrierung schnell zu identifizieren. Bei Verdacht auf solche gesundheitlichen Probleme muss sofort Erste Hilfe geleistet werden, und gegebenenfalls sollte der Notarzt verständigt werden. Um in solchen Notfällen schnell reagieren zu können, wird die Praxis mit ausreichend Eispackungen, Kühlpads und Getränken ausgestattet.

Besonders gefährdete Patienten, wie Senioren oder chronisch Kranke, sollten an heißen Tagen regelmäßig überwacht werden, um frühzeitig auf mögliche Gesundheitsprobleme reagieren zu können. Die Praxis ist darauf vorbereitet, bei hitzebedingten Beschwerden sofort zu handeln und die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen.

Arbeitsbedingungen

Und ist eine harmonische Arbeitsatmosphäre mit einem wertschätzenden Betriebsklima wichtig. Wir achten auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, was sich unter anderem an unseren individuellen Arbeitsplänen bemerkbar macht.

Regelmäßig halten wir strukturierte Teamsitzungen sowie interne und externe Fortbildungen und Teambuildingmaßnahmen ab. Die Mitarbeitenden werden aktiv in die Gestaltung der Praxis und der Arbeitsabläufe eingebunden und werden nach Neigung und Interessen in der Weiterbildung gefördert.

Die Arbeitsplatzgestaltung erfolgt nach gesundheitlichen Aspekten und unter Einbeziehung der Vorstellungen der Mitarbeitenden.

Jährlich führen wir Mitarbeitergespräche durch, in denen vereinbarte Ziele schriftlich festgehalten werden.

Für verschiedene Krisensituationen sind schriftliche Handlungsanweisungen im QM festgehalten.

Team der Praxis-St.-Pauli

Juni 2025