

Nu skrotar vi skräpet



Göteborgs
Stad

FÖREBYGG AVFALL PÅ ÄLDREBOENDET

Praktiska tips & goda exempel

Alla vinner när avfallet försvinner

När avfallet minskar, minskar också påverkan på klimat och miljö. Kostnaderna för inköp sjunker. Avfallsavgifterna reduceras. Det går åt mindre arbetstid för avfallshantering. Lokalerna kan utnyttjas effektivare och arbetsmiljön bli bättre.

Enligt Göteborgs Stads Miljöprogram och Klimatprogram ska stadens avfallsmängder minskas. I den här foldern hittar du praktiska tips och goda exempel på vad äldreboenden kan göra för att förebygga avfall, skona miljön och få mer pengar över till annat. Undersköterskor, sjuksköterskor, chefer, inköpsansvariga, vaktmästare, lokalvårdare, miljöombud – alla kan bidra. Tips till köken finns i Göteborgsmodellen för mindre matsvinn.

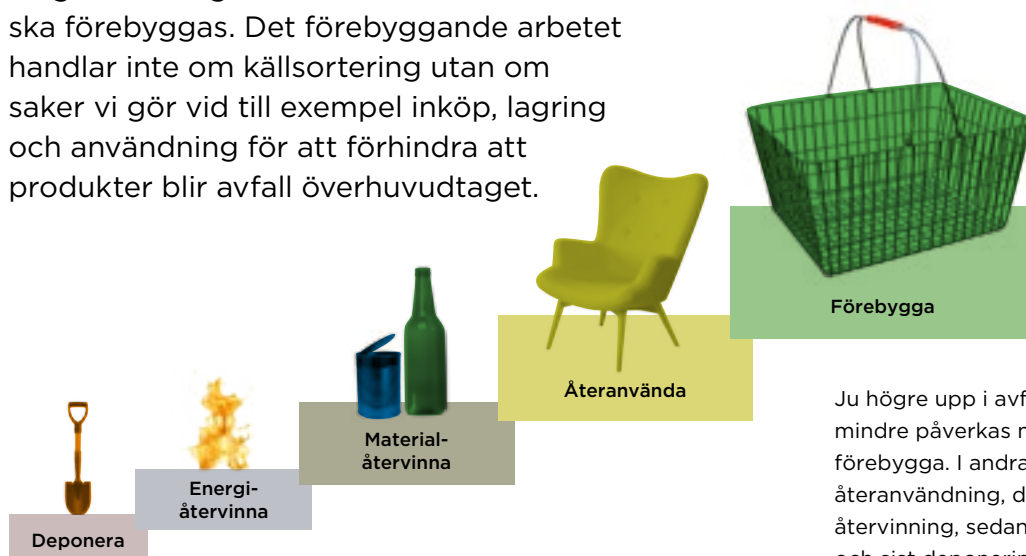
”Göteborg ska bli en föregångare i miljöfrågor och en av världens mest progressiva städer i att åtgärda klimat- och miljöproblem. Därför måste vi påbörja förändringsarbetet hos oss själva.”

Göteborgs Stads Miljöprogram 2013



Det bästa avfallet är det som aldrig uppstår

Avfallstrappan är en del av EU-lagstiftningen och säger att avfall i första hand ska förebyggas. Det förebyggande arbetet handlar inte om källsortering utan om saker vi gör vid till exempel inköp, lagring och användning för att förhindra att produkter blir avfall överhuvudtaget.



Ju högre upp i avfallstrappan desto mindre påverkas miljön. Bäst är att förebygga. I andra hand kommer återanvändning, därefter materialåtervinning, sedan energiåtervinning och sist deponering.

Små tips som gör stor nytta

Släng mindre mat, inkontinensskydd, engångsartiklar och annat avfall som är vanligt på äldreboenden. Gå igenom tipsen på arbetsplatsträffar och kryssa för de åtgärder ni skulle kunna börja med. Fundera gärna på om det finns fler saker ni kan göra för att minska avfallet på ert äldreboende. På Göteborgs Stads intranät under Miljöarbete i staden finns en vägledning med fler åtgärder och goda exempel. Lycka till!

Matsvinn



- Återkoppla dagligen till köket så att måltidspersonalen får reda på vad de boende tyckte om maten och hur mycket som slängdes.
- Rapportera frånvaro till köket när den uppkommer.
- Samarbeta med köket och bjud in måltidspersonalen på APT.
- Öka energi- och näringsinnehåll och minska portionsstorlekarna. Då får de boende i sig tillräckligt även om de inte orkar äta en normalportion.
- Välj tillbehör (till exempel ris, potatis eller pasta), som de boende tycker om. Anpassa beställningen av grönsaker efter hur mycket de boende vill ha.
- Öppna ett kärl, bleck eller kantin i taget. Mat i öppnade kärl kan kylas ner och sparas till kvällsmat eller mellanmål.
- Gör måltiden till en trevlig stund. Sitt ner tillsammans med de boende och se till att de har det bekvämt och kan äta i lugn och ro, utan störande spring eller skrammel.
- Tillred lagom mängd mat på boendet. Bred exempelvis inte färdiga smörgåsar och koka inte stora mängder gröt i förväg.

Inkontinensskydd



- Prova ut inkontinensskydd individuellt. Rätt typ och rätt storlek på inkontinensskydd förebygger läckage och onödigt avfall. Information om vilket inkontinensskydd som ska användas ska finnas hos respektive boende. Det finns även tvättbara inkontinensskydd för boende med mindre behov.
- Gå på toaletten oftare med de boende. Det är särskilt viktigt att lära sig känna igen signaler om att man behöver gå på toaletten från boende som inte kan uttrycka sig själva. Dokumentera och gå regelbundet igenom rutiner för toalettbesök för varje boende.

Engångsprodukter



- Ersätt engångsdraglakan och engångsunderlägg för rullstolar med tvättbara flergångsalternativ.
- Byt engångshaklappar mot personliga flergångshaklappar som tvättas dagligen.
- Använd ett flergångsförkläde när du hjälper den boende att duscha.
- Använd flergångsburkar istället för engångsmaterial vid förvaring av livsmedel.
- Tydliggör när engångshandskar ska användas. Det är inte ovanligt att engångshandskar används trots att de inte behövs.

Sekelbo visar vägen

Sekelbo i stadsdelsförvaltningen Östra Göteborg visar hur ett äldreboende kan minska både avfall, miljöpåverkan och kostnader.

”Tidigare använde vi mycket engångsprodukter som till exempel säng- och sittunderlägg och haklappar. Idag har vi tvättbara produkter”, säger Birgitta Glada, undersköterska på Sekelbo.

Toalettbesök efter behov

På Sekelbo har man också provat ut rätt inkontinensskydd till varje boende som behöver, vilket minskat både läckage och avfall.

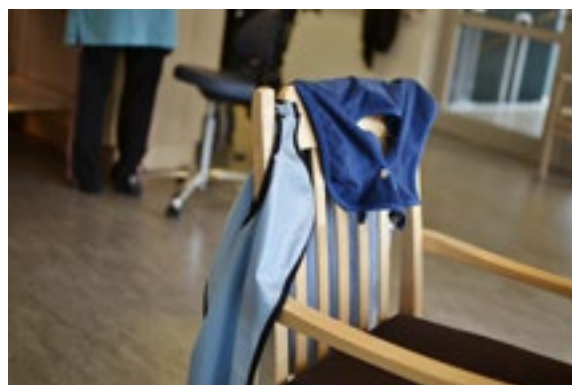
”80–90 procent av våra boende använder inkontinensskydd, men tyvärr har man ibland skydd ”för säkerhets skull” istället för att ta personen till toaletten. Det handlar inte bara om miljö, utan om människors värdighet – att man faktiskt får gå på toaletten när man behöver. Därför har vi arbetat mycket med att dels planera in fler toalettbesök under dagen, dels med att personalen ska lära sig att läsa av de boende som inte kan uttrycka sig”, säger enhetschef Cristina Foconi.

Mer näring i maten

”Äldre kan ofta inte äta normalstora portioner, därför slängs mycket. De behöver istället näringsberikade, mindre portioner”, säger Cristina Foconi.

Förutom mindre och mer näringsrika portioner införde Sekelbo rutinen att skriva vad de boende tyckte om maten på matsedlarna som skickas tillbaka till köket. Även rutinerna vid frukost och kvällsmat ändrades.

”Idag frågar vi de boende vad de vill äta innan vi tillreder maten, berättar Birgitta Glada. Till exempel kokar vi numera gröt till exakta antalet personer och frågar om de vill ha smörgåsar innan vi breder dem.”



Sekelbo arbetar också med att skapa en lugn och trivsamt miljö runt måltiderna, med fin dukning och personal som sitter ner tillsammans med de äldre.

Minskat avfall och mer pengar över

Genom projektet ”Det avfallssnåla äldreboendet” har Sekelbo lyckats reducera sitt matavfall med 23 procent och sitt restavfall med 10 procent. Samtidigt har stadsdelsförvaltningen Östra Göteborg fått drygt 140 000 kronor över till bättre verksamhet.

”Alla arbetsplatser borde göra det som vi har gjort här. Det är inte arbetsamt, det tar inte mera tid och det lönar sig miljömässigt och ekonomiskt”, säger Cristina Foconi.



Läs mer om hur äldreboenden och andra verksamheter i Göteborgs Stad kan förebygga avfall på goteborg.se och Göteborgs Stads intranät under Miljöarbete i staden.