

# Duurzame mondzorg praktijk

MET QUICKWINS!

## Gebouw

- isoleer je pand (bonus: zorgt ook voor een fijner binnenklimaat)
- Houd warmte buiten door zonwering te plaatsen
- Stap over naar een groene energieleverancier
- Plaats zonnepanelen en een warmtepomp
- Plaats radiatorfolie, tochtstrippen en een tochtborstel in de brievenbus
- Stel je cv in op de eco-stand; verlaag de watertemperatuur tot max. 60 graden
- Plaats drangers op de deuren naar buiten
- Maak je dak groen (tegeltjes eruit, plantjes erin)

## Energiebesparing

- Installeer een slimme energiemeter en houd je energieverbruik bij
- Verwarm, koel en verlicht alleen ruimtes die gebruikt worden
- Schakel je apparaten uit als je de praktijk verlaat
- Zet bewegingssensoren op je verlichting
- Vervang oude apparaten (> 10 jaar) door energiezuinige versies
- Schaf alleen apparatuur aan met minimaal energielabel A
- Vervang lampen door ledverlichting
- Gebruik stekkerdozen met aan- en uitschakelaars en maak gebruik van tijdschakelklokken of regel je apparatuur slim in
- Gebruik geen airco of regel deze slim in, zodat die minder energie verbruikt. Kies liever voor een ventilator als dat nodig is
- Installeer de koelkast niet in een warme ruimte, dus niet waar een compressor staat

## Printen en online

- Print bij voorkeur niets of in ieder geval zo min mogelijk en dubbelzijdig
- Maak afspraken met patiënten digitaal
- Stuur verwijzingen en recepten digitaal
- Gebruik 1 centrale printer, stickerprinter en kopieerapparaat
- Koop gerecycled, ongebleekt papier en inkt op waterbasis
- Hardware opgebruiken is verstandig; stap daarna over op een centrale server en thin clients
- Ruim regelmatig digitale data op die je niet meer gebruikt; dataopslag kost de nodige energie

## Praktijkvoering

- Schrap het gebruik van spullen die je eigenlijk niet nodig hebt
- Gebruik minder disposables
- Stap over op reusables
- Zeg papieren reclamefolders op
- Koop tweedehands meubilair en apparatuur, bijvoorbeeld via de marktplaats op KNMT.nl
- Kies voor een duurzame bank en verzekeraar

## Vervoer

- Stimuleer lopen, fietsen of reizen met ov naar de praktijk
- Zorg voor voldoende fietsenrekken bij de praktijk
- Start een fietsenplan of fietsregeling voor het team
- Laat leveranciers gebruiksmaterialen in bulk aanleveren
- Maak gecombineerde afspraken met je patiënten
- Focus op preventie; elke behandeling die je niet hoeft uit te voeren zorgt voor minder afval en vervuiling
- Stimuleer het drinken van kraanwater

## Afval en water

- Installeer doorstroombegrenzers bij kranen of kies voor een zuinige kraan
- Installeer Duaflex-spoelknoppen in de toiletten en bespaar 50% water
- Verbeter de afvalscheiding; maak afspraken met je afvalverwerker
- Gebruik schoonmaakmiddelen met een keurmerk; maak afspraken met je schoonmaker

## Organisatie

- Wijs een duurzaamheidsverantwoordelijke aan, of start een werkgroep
- Leer LEAN te werken; continue verbeteren zorgt voor minder verspilling
- Stimuleer gezonde leefstijl bij het team, organiseer wat vaker een gezonde werklunch en koop lokaal en biologisch in
- Meet je voortgang met de Milieubarometer
- Maak gebruik van duurzame subsidies; kijk op [www.knmt.nl/duurzaam](http://www.knmt.nl/duurzaam)

## Geneesmiddelen

- Gebruik geen lachgassedatie of kies voor duurzamere inhalatie-anesthetica of intraveneuze toediening bij narcosepatiënten *Desfluraan is het meest schadelijk voor het klimaat, gevolgd door isofluraan en sevofluraan*
- Schrijf zo mogelijk pijnstilling voor met een lager milieurisico *Kies bij voorkeur paracetamol. Diclofenac en in mindere mate naproxen zijn schadelijk voor sommige waterdieren*
- Adviseer geneesmiddelen in te leveren bij de apotheek
- Spoel geen geneesmiddelen door het riool, adviseer dit ook aan patiënten *Denk bijvoorbeeld aan restanten lidocaïne en antibiotica*
- Stop of verlaag indien mogelijk medicatie *Vraag na of de patiënt al pijnstillende medicatie in huis heeft, zodat je afgestapt kunt voorschrijven*
- Raadpleeg het Farmacotherapeutisch Kompas voor de milieu-impact van geneesmiddelen



Lees ook het e-boek **Duurzame mondzorgpraktijk**

[www.knmt.nl/duurzaam](http://www.knmt.nl/duurzaam)

