

Duurzaamheid volgens het boekje **De groene huisartsenpraktijk**

Met het handzame e-boek *De Groene Huisartsenpraktijk* willen huisarts Iris Wichers en bouwkundige Sebastiaan Prause huisartsenpraktijken helpen duurzamer te worden. "Je hoeft niet per se te beginnen met het verduurzamen van het praktijkgebouw. Met kleine verbeteringen draag je al bij."

TEKST: MARIËT EBBINGE

ACHTERGRONDFOTO: JEON SANG-O / PIXABAY

De vraag waarom huisartsenpraktijken duurzamer zouden moeten zijn, is voor bouwadviseur Sebastiaan Prause (LHV-bouwadviescoördinator) en Iris Wichers (huisarts en senior wetenschappelijk medewerker afdeling richtlijnontwikkeling en wetenschap NHG) een gepasseerd station. In het privéleven, maar ook in het werkzame leven zou duurzaamheid normaal moeten zijn.

Wichers: "Om de klimaatdoelen van Parijs in 2050 te kunnen halen, moeten we allemaal verduurzamen. Bovendien levert de manier waarop we nu leven – ongezonde voeding en weinig beweging – naast klimaat-schade ook gezondheidsschade op. Steeds meer mensen kampen met obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Als je als zorgverlener wilt dat dit afneemt, kun je zelf ook een bijdrage leveren."

Wichers' streven een zo duurzaam mogelijk leven te leiden, strekt zich uit naar haar werk als wetenschappelijk medewerker bij het NHG. "Bij het NHG zijn we door-gaans bezig met de ontwikkeling van wetenschappelijke richtlijnen, maar ik vind duurzaamheid net zo goed een onderwerp dat we branche-breed moeten aanpakken."

Wichers zoekt contact met de LHV om duurzaamheid op de agenda van de eerstelijnszorg te krijgen. Vervolgens

ontwikkelde ze samen met Prause en Stichting Stimular een e-boek: *De Groene Huisartsenpraktijk*. Prause: "In het boek is de meeste relevante kennis over duurzaamheid verzameld. We richten ons op vier gebieden waarmee de huisartsenpraktijk duurzamer kan worden: praktijk-gebouw, praktijkinrichting, praktijkvoering en consult-voering."

Voortrekker kiezen

Wil je je praktijk groener maken, dan biedt het e-boek een praktisch stappenplan om aan de slag te gaan. De eerste stap: kies iemand die de voortrekkersrol wil nemen. Prause: "Het bereiken van verduurzamingsdoelen vereist tijd, en die heb je als huisarts vaak niet. Vraag daarom iemand uit het team die gedreven is én bovendien de tijd heeft om de kar te trekken. Dat hoeft dus helemaal geen huisarts te zijn, maar kan bijvoorbeeld ook een praktijkondersteuner, manager of dokters-assistente zijn."

Hij vervolgt: "Je bepaalt de verduurzamingsdoelen aan de hand van je motivatie. Jouw doel kan bijvoorbeeld zijn dat je wilt dat het gebouw minimaal energielabel C draagt. Een ander doel is dat je wilt bijdragen aan een



➤ Iris Wichers: 'Adviseer patiënten de medicijnresten niet door de afvoer te spoelen'.

Sebastiaan Prause: 'We richten ons op verduurzaming van praktijkgebouw, praktijkinrichting, praktijkvoering en consultvoering'.



betere wereld, een betere gezondheid of een beter milieu. Dit kun je bijvoorbeeld doen door je CO₂-uitstoot vast te stellen en maatregelen te treffen om deze te verlagen. Daarvoor kun je gebruikmaken van de milieubarometer, die ook in het e-boek wordt benoemd. De milieubarometer is een *webbased* instrument waarmee je je CO₂-voetafdruk kunt berekenen. Later, als de verbeteringen zijn doorgevoerd, kun je dat nog een keer doen. Zo zie je hoe je vooruitgegaan bent. Na het vaststellen van de doelen, stel je een actieplan op en verdeel je de taken."

'Probeer andere partijen, zoals het schoonmaakbedrijf, mee te krijgen'

Minder water uit de kraan

De kennis die Wichers opdeed bij het maken van *De Groene Huisartsenpraktijk*, paste ze toe bij de praktijk waar ze voorheen werkte als vaste waarnemer. "Toen ik daar kwam werken, vroegen ze of ik met duurzaamheid aan de slag wilde gaan. Uiteindelijk is het de huisarts in opleiding geweest die een mooi verbeterplan heeft geschreven." Omdat het gebouw een goed geïsoleerd huurpand is, aangesloten op de stadsverwarming en voorzien van LED-verlichting, is de aandacht in eerste instantie uitgegaan naar andere zaken. "Zo hebben bijvoorbeeld alle waterkranen een doorstroombegrenzing gekregen, zodat er minder water uit de kraan komt. Verder heeft een collega een farmacotherapeutisch overleg *Geneesmiddelen en milieu* georganiseerd. De resten van medicijnen worden sindsdien niet meer door de afvoer gespoeld. Dat wordt ook geadviseerd aan de patiënten (het duurzame alternatief is medicijnresten toe te voegen aan rest- of medisch afval, red.)."

In het verbeterplan stond ook dat de schoonmaakmiddelen milieuvriendelijk moesten zijn. Daarvoor was de hulp nodig van het schoonmaakbedrijf. "Duurzaamheid beperkt zich niet tot de eigen organisatie; het gaat vaak over de grenzen heen. Dat maakt het soms lastig, omdat je andere partijen mee moet krijgen. Bij mijn vorige werkgever is het gelukt: de schoonmakers gebruiken nu alleen maar ecologische schoonmaakproducten."

Vastgoed

Aan de invoering van een andere maatregel zijn de betrokkenen niet toegekomen. Het ging om het zo min mogelijk voorschrijven van milieuvriendelijke dosis-aerosolen aan mensen met astma en COPD. Wichers: "In het gezondheidscentrum waar ik nu werk ga ik daar wel op inzetten. Gelukkig staan het bestuur en alle medewerkers van het gezondheidscentrum allemaal achter duurzaamheid."

Het bestuur is ook voorstander van de plannen om de praktijkgebouwen te verduurzamen. Daarvoor is eveneens de steun van de verhuurders nodig. Wichers: "Dit kan een uitdaging worden." Wichers en Prause geven aan dat het verduurzamen van vastgoed, of het nu in eigen beheer is of door een verhuurder gebeurt, een tijd-rovende klus kan zijn die in de papieren kan lopen. Het zogenaamde ontzorgingsprogramma voor maatschappelijk vastgoed, dat ook in het e-boek staat, kan dan een steun in de rug zijn.

Quick wins

De verbeteringen in Wichers' huisartsenpraktijk bewijzen dat duurzaamheid niet per se hoeft te gaan over tijd- en kosten-verslindende bouw- en verbouwingsprojecten. Je kunt ook met kleine acties veel bereiken. Prause en Wichers adviseren te beginnen met deze zogenaamde quick wins, waarvan er zeven in het e-boek staan. "Dan word je vanzelf enthousiast."

Je vindt het e-boek *De Groene Huisartsenpraktijk* op <https://www.de-eerstelijns.nl/dossier/de-dossiers-bij-de-eerstelijns-8-2021/>.



ZEVEN PROCENT VAN DE CO₂-UITSTOOT

De gezondheidszorg is verantwoordelijk voor zeven procent van de CO₂-uitstoot wereldwijd. Dat geldt ook voor Nederland. Het aandeel hierin van de eerstelijnszorg in ons land is nooit onderzocht. Uit onderzoek in het Verenigd Koninkrijk blijkt dat de CO₂-uitstoot van huisartsen, tandartsen en opticiens twintig procent bedraagt van de totale uitstoot van de Engelse gezondheidszorg.