



De Groene Huisartsenpraktijk

UITGELICHT



➤ QUICKWINS

Schone energie

Snelle energie- en kostenbesparing

Papierverbruik

Afval

Water & afvalwater

Schoonmaak & hygiëne

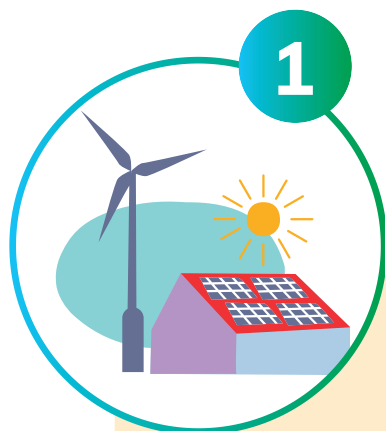
Duurzaam voorschrijven

Bekijk [het complete e-boek hier](#)



➤ QUICKWINS

Verduurzamen is vaak een kwestie van een lange adem. Resultaat merk je niet altijd snel aan je omgeving of in je portemonnee. Deze **zeven praktische tips**, of quickwins, laten zien dat je wel degelijk snel effect kunt boeken met kleine slimme aanpassingen. Ze zijn makkelijk uitvoerbaar en geven direct resultaat!

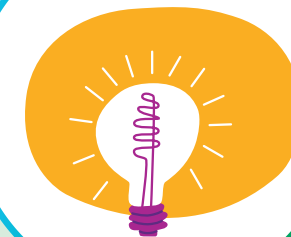


1

Schone energie

- ✓ [Controleer](#) hoe groen uw energieleverancier is en [stap zo nodig over](#) (vaak zonder hogere kosten).

2



Snelle energie- en kostenbesparing

- ✓ [Regel](#) de cv-installatie in (watertemperatuur op <math>< 60^\circ\text{C}</math>, de pompstand op minimum, en de dag-, avond/weekend-, nachtstand juist programmeren); zet de boiler op eco-stand.
- ✓ [Regel](#) de ventilatoren met een dag- en nacht/weekendstand. Bij voorkeur CO_2 -gestuurd voor een optimaal frisse lucht, zonder onnodig energieverlies.
- ✓ [Vervang](#) alle gloei-, tl- en halogeenlampen door led-verlichting ~ energiebesparing 20-50%, terugverdientijd één tot zeven jaar; zie ook [EIA-regeling](#) (Energie-Investeringsaftrek) voor fiscaal voordeel.
- ✓ [Schakel](#) apparatuur (computers, beeldschermen, printers) aan het eind van de dag uit ~ 300 kWh/jaar (€ 45) per spreekkamer.
- ✓ [Gebruik](#) één centrale printer en print zo min mogelijk.
- ✓ [Schaf](#) voor productie van warm tapwater een elektrische geiser aan voor iedere spreekkamer in plaats van centraal ~ bespaart circa 10% energie; terugverdientijd enkele jaren.

Papier- verbruik

- ✓ Stel de printer in op dubbelzijdig, stap over naar [papier](#) met een milieukeurmerk.



3

Afval

- ✓ [Verbeter](#) de afvalscheiding. Ook papier van de onderzoeksbank, mits droog en niet vervuild, mag bij het oud papier. Zie verder [NHG-Afval-beheer Huisartsenvoorzelingen](#) voorbeeldprocedure.



4

Water en afvalwater

- ✓ [Kranen](#): doorstroom-begrenzing (€ 3-7) ~ 30-50% water- en 25% energiebesparing.
- ✓ Spoel nooit [medicijnresten](#) (bijvoorbeeld restje lidocaine uit een ampul) door de gootsteen, maar gooi deze bij rest- of medisch afval. Geef dit advies ook aan patiënten of informeer patiënten met een poster of via beeldschermcommunicatie in de wachtkamer.



5

Schoonmaak & hygiëne

- ✓ Gebruik [milieuvriendelijke reinigingsmiddelen](#) (EU Eco-label) voor reiniging van ruimten, meubilair en voorwerpen.



6

Duurzaam voorschrijven

- ✓ Evalueer bij controle van astma of COPD het gebruik van inhalatiemedicatie en kies bij voorkeur en in overleg met de patiënt voor een poederinhalator, zie [NHG-Standaard Astma bij volwassenen](#) en [NHG-Standaard COPD](#).



7