

Versie: mei 2023

sterkz.org
EERSTE LIJN UTRECHT STAD



Vragen of meer informatie?

Bekijk de [duurzaamheid-pagina van Sterkzorg](#).

Vergeet je niet aan te melden voor de nieuwsbrief. Aanmelden? Klik [hier](#).

Inhoudsopgave

- [Achtergrond informatie](#)
- [Module 1](#): Afvalscheiding in de praktijk
- [Module 2](#): Hoe zorg je voor minder en/of duurzamer afval?
- [Module 3](#): Communicatie materiaal over afval
- **Bijlagen**
 - [Overzicht: wat hoort waar?](#)
 - [Productoverzicht circulaire afvalbakken](#)
 - [Retourstickers voor ongewenste post](#)

Over deze toolkit

Deze toolkit bestaat uit modules en bijlagen.

De modules bevatten tips en achtergrondinformatie.

De blauw gekleurde onderstreepte woorden zijn links.

Zie deze toolkit als een praktisch hulpmiddel van opties waaruit je zelf de afweging maakt welke nuttig en van toepassing zijn voor jullie situatie.

Printen? Liever niet!

Print bewust.

Print het liefst op duurzaam papier, dubbelzijdig en in zwart-wit.



ACHTERGRONDINFORMATIE

WIST JE DAT...

- In 2020 in Nederland 9,1 miljard kg huishoudelijk afval is ingezameld,
- dit 521 kg per persoon is,
- hier het afval van bedrijven en organisaties niet bij opgeteld zijn.
- Er steeds meer goede dingen gedaan worden met afval zoals recycling of het creëren van nieuwe producten.
- De gemeente Utrecht als ambitie heeft om in 2050 100% circulair te zijn.



Het woord '**circulair**' zegt al waar het om draait: **een cirkel die nooit stopt**. Die cirkel (kringloop) gaat meestal over het (her)gebruik van grondstoffen. Het idee is dat **oud altijd weer nieuw wordt**. Een situatie waarin we zo efficiënt omgaan met grondstoffen, zodat er zo min mogelijk afval ontstaat dat gestort of verbrand moet worden.

AFVAL=LEUK!

Het thema afval kan ook leuk kan zijn! Betrek je collega's in de praktijk.

Door samen na te denken neemt het bewustzijn van duurzaamheid en afval toe en kom je tot nieuwe oplossingen. Zowel in de praktijk als thuis. Laat zien aan je patiënten en collega's buiten de praktijk wat je bereikt hebt op het gebied van duurzaamheid en waar je aan werkt.

Het kan anderen inspireren om ook met duurzaamheid aan de slag te gaan.





MODULE 1

AFVALSCHEIDING IN DE PRAKTIJK

Afval inzameling in Utrecht

Afval wordt vaak gescheiden opgehaald. Dit kan door een reguliere afvalinzamelaar, zoals de gemeente of [Renewi](#). De gemeente Utrecht is gestopt van [het apart inzamelen van plastic](#).

De laatste jaren maken steeds meer organisaties een omschakeling richting de circulaire economie waarbij afval wordt gebruikt voor nieuwe producten.



- [Seenons](#) is een duurzame afvalinzamelaar die van verschillende soorten restafval nieuwe producten maakt. Van koffiedrab wordt bijvoorbeeld nieuwe plantenpotten gemaakt en van GFT wordt biogas en compost gemaakt. Via een app kun je aangeven dat je je afval wil laten ophalen en de dichtstbijzijnde afvalinzamelaar komt het afval ophalen.
- [De Clique](#) biedt een CO2 neutrale ophaalservice aan voor reststromen zoals koffiedik en sinaasappelschillen. In koffiedik worden vervolgens oesterzwammen gekweekt die daarna weer lokaal de markt op gaan.





MODULE 1

AFVALSCHEIDING IN DE PRAKTIJK

Tips voor medisch afval

- **Vloeibare medicijnen** kunnen het beste op absorberend verband gespoten worden. Het verband kan bij het restafval.
- De **naald** kan in de naaldencontainer, de **lege spuit** kan in een gewone afvalzak en afgevoerd worden met het restafval.
- Het is niet nodig (maar wel toegestaan) een injectiespuit met spuit en al in een naaldencontainer of container voor afval met infectierisico te deponeren.
- **Lege ampullen, verband, lege insulinepatronen en lege pillenstrips** mogen bij het restafval.
- **Lege medicijnflesjes** horen in de glasbak.
- **Niet gebruikte medicatie** kan retour naar de apotheek, spoel het **nooit** door de gootsteen ([KNMP](#)).
- **Doosjes** kunnen bij het oud papier. Let op dat er geen persoonsgegevens meer op staan.



MODULE 1

AFVALSCHEIDING IN DE PRAKTIJK

Tips voor algemeen afval

- Afvalscheiding aan de bron is over het algemeen te verkiezen boven nascheiding door de afvalinzamelaar.
- Materialen als papier, glas, plastic, batterijen, inktpatronen en lampen apart scheiden.
- Papier hier of daar?
 - Schoon papier van de onderzoeksbank (zonder bloed, excreta of etensresten) mag **wel** bij het oud papier.
 - Vochtig of vet papier en karton, zoals pizzadozen zijn **niet** geschikt om te recyclen bij het oud papier.
 - Sanitair papier, zoals zakdoeken en keukenrol mogen **niet** in de papierbak. De lege rollen van keuken- en toiletpapier mogen **wel** bij het oud papier.
- Bij plastic is alleen plastic verpakkingsmateriaal geschikt voor recycling. Heb je een contract voor afvalinzameling bij de gemeente Utrecht? Dan mag het plastic, blik en drankenkarton bij het restafval. De gemeente gebruikt technieken om plastic afval uit het restafval te halen.
- Maak gebruik van een multi-afvalcontainer met meerdere compartimenten (voor papier, restafval, GFT en eventueel plastic), zodat afval gelijk wordt gescheiden bij het weggooien. In bijlage 2 van deze toolkit is een productoverzicht van afvalbakken opgenomen.
- Overleg met de schoonmaker over de nieuwe aanpak voor afval scheiden. Goede samenwerking werkt bij aan een positief resultaat



MODULE 2

MINDER EN/OF DUURZAMER AFVAL?

Algemene adviezen

- Werkwijzen inventariseren: welke werkwijzen in de praktijk kunnen geoptimaliseerd worden zodat er minder afval wordt geproduceerd? Vraag dit ook na bij je collega's. Een handige methode hiervoor is Lean. Dit is een denk- en werkwijze voor het continue verbeteren van bedrijfsprocessen met zo min mogelijk verspillingen. Zie voor meer inspiratie en informatie de website van [Lean in de 1e lijn](#).
- Mocht je je hier verder in willen verdiepen: het NHG heeft een format opgesteld voor het [inventariseren van medische hulpmiddelen](#) om te kijken waar reductie en verduurzaming plaats kan vinden.
- Heb je oude apparaten die het niet meer doen en is het gewenst en mogelijk dat deze gerepareerd worden? Bezoek één van de [Repair Cafés](#) in Utrecht en laat oude apparaten repareren. Is repareren niet mogelijk? Dan kun je elektronische apparaten inleveren bij enkele supermarkten, bouwmarkten en het afvalstation.
- Koop niet meer in dan je gebruikt, dit geldt vooral voor bederfelijke etenswaren. Blijft er toch wat over geef dat meteen mee om thuis alsnog te gebruiken.

Medisch afval

- **Vermijd zoveel als mogelijk disposables** (scalpels, biopteurs, scherpe lepels, specula, uterussondes, gatdoeken etc.). Steriliseren is duurzamer en nog duurzamer als je groene stroom gebruikt.
- Van steeds meer artikelen is er een LifeCycleAnalysis (LCA) waarbij onderzocht is wat de impact op het milieu is. In de [HealthcareLCA](#) is informatie beschikbaar
- **Medicatie in de praktijk beperken.** Beperk het aantal ampullenetuis door 1 of 2 noodkoffers te maken die alle artsen kunnen gebruiken bij visites waarbij mogelijk medicatie nodig is of bij instabiele patiënten op de praktijk.
- Spreek met de apotheek af om medicatie op de praktijk af te leveren met **zo min mogelijk toegevoegde verpakking**. Ampullen zijn breekbaar, maar kijk of je met de apotheek kunt overleggen om het toch met zo min mogelijk verpakkingsmateriaal te laten afleveren. Let ook op het scheiden van medicijndoosjes, deze mogen bij het oud papier.



MODULE 2

MINDER EN/OF DUURZAMER AFVAL?



Printen, papier en e-mail

- Streef naar **papierloos** werken.
- **Print zo min mogelijk** en indien nodig print dubbelzijdig
- Gebruik papier en drukwerk met **EU Ecolabel of van gerecycled materiaal**, ook toiletpapier, handdoekjes en papier onderzoeksbank. Kijk hier voor een overzicht van de verschillende [papiermilieukeurmerken](#).
- **Lege inktpatronen** kun je gescheiden inleveren. De meeste supermarkten en bouwmarkten hebben een inleverbak staan.
- **Papieren post reduceren** door consequent retourstickers te gebruiken en opzeggen van papieren versies. Voor een voorbeeld hiervan, [zie het format](#) voor retourstickers in bijlage 3 van deze toolkit.
- **Beperk e-mail** waar mogelijk. [E-mail is vervuילend voor het milieu](#) doordat het bewaard blijft in datacenters die gekoeld moeten worden, wat een hoop energie kost. Stuur alleen noodzakelijke mail en schoon je digitale prullenbak en inbox regelmatig op. Schrijf je uit bij ongewenste nieuwsbrieven.
- **Beperk app verkeer** waar mogelijk. Grote bestanden zoals video en foto gebruiken veel geheugen.



Duurzaam inkopen

Er kan veel worden bespaard met duurzaam inkopen van producten.

- Schoonmaakmiddelen met **EU Ecolabel** keurmerk gebruiken. Duurzaam inkopen van toiletpapier, doekjes etc. kan o.a. bij [100% eco](#).
- **Duurzaam huishouden**: maak gebruik van duurzame koffie en thee en vegetarische/veganistische broodjes en dranken en zorg dat er niets weggegooid wordt. Kijk voor duurzame spullen voor de koffiekamer en lunches eens op [deze website](#).
- **Laat bestellingen in één keer afleveren**. Dit scheelt vervoerskosten en vervuiling.
- Veel meubilair is **tweedehands** te koop. Ook spullen voor de inrichting van spreek- of wachtkamer. Bijvoorbeeld bij [Welltrade](#), [Samm](#), Marktplaats of bij de plaatselijke Kringloop).
- Hier staat een overzicht van de [groenste energieleveranciers](#).



MODULE 3

COMMUNICATIEMATERIAAL OVER AFVAL

- Laat aan patiënten en collega's in de wijk weten dat je met duurzaamheid aan de slag bent en dat jullie dit belangrijk vinden. Vermeld dit bijvoorbeeld op de website en tijdens overleggen in de wijk.
- Zorg voor voldoende informatie op de kamers zodat bekend is wat er met verschillende soorten afval moet gebeuren.
- Er zijn rechtenvrije pictogrammen en stickers beschikbaar van diverse afvalsoorten die op afvalbakken geplakt kunnen worden. Op [deze](#) pagina van Afval Circulair kun je na het invullen van een formulier de pictogrammen gratis downloaden, zoals de afbeelding hiernaast.





MODULE 3

COMMUNICATIEMATERIAAL OVER AFVAL

Posters over afvalscheiding en -inzameling

- Het NHG heeft een [poster](#) gemaakt over afvalbeheer, deze kun je in de praktijk ophangen voor het personeel.
- De KNMP geeft in deze [poster](#) informatie over medisch afval. Deze kun je ophangen in de wachtruimte of bij binnenkomst. Er is ook een [narrowcast](#).
- Van Afval Naar Grondstof (VANG) heeft ook een [poster](#) ontwikkeld over afvalscheiding. De poster is ook aan te passen zodat je deze specifiek kunt maken voor jouw praktijk.
- Zet je eigen creativiteit in en die van je collega's. Bedenk een leuke slogan en maak daar een poster van op [deze website](#).





BIJLAGE 1

OVERZICHT: WAT HOORT WAAR?

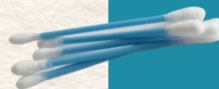
GFT en etensresten

- Etensresten
- (Schillen van) groenten en fruit
- Koffiefilters
- Papier gebruikt om organisch afval (saus, vet, etensresten) op te vegen
- Keukenpapier, servetten, wc-papier, papieren zakdoekjes
- Bloemen en (kamer)planten



Rest

- Vervuild papier zoals pizzadozen
- Theezakjes
- Wattenstaafjes, wattenschijfjes en sanitair-doekjes
- Folieverpakkingen met metaal voor onder ander chips en nootjes
- Lege doordrukstrips van kauwgom en medicijnen
- Eigenlijk alles wat je niet in een andere afvalbak kwijt kunt
- In gemeente Utrecht ook plastic en drankkarton



Papier

- Cadeaupapier
- Print-, schrijf- en tekenpapier
- Drukwerk
- Enveloppen, met of zonder venster
- Kartonnen en papieren verpakkingen, bijv. (eier)dozen, wikkels van voedingsmiddelen of schoonmaakmiddelen (tenzij deze vies zijn met etensresten of olie)
- Kranten, tijdschriften en boeken
- Papieren zakken en papieren draagtassen



Plastic verpakkingen

- Bakjes van bijv. boter, boterhamvlees, groenten en fruit
- Bekers van slagroom, yoghurt en ijs
- Deksls van potten
- Zakjes en folies van snoep etc.
- Pakken van frisdrank, melkproducten en sauzen
- Folies van reclamefolders en tijdschriften

Metalen verpakkingen

- (fris)drankblikjes
- Deksls van potten
- Aluminium schaaltes en bakjes

Drankkarton

- Pakken van sap en zuivel
- Kleine drinkpakjes





BIJLAGE 2

OVERZICHT: WAT HOORT WAAR?

Onderstaand overzicht is een greep uit de totale selectie.

Gerecyclede plastic afvalbakken van **BrickBin**, ook 100% recyclebaar na afloop.

Leverancier: BrickBin

Afvalstromen: Rest, papier, plastic, GFT, bekers, koffie

Type: beschikbaar in verschillende kleuren

Prijs: Vanaf €149,- per stuk, zelf te combineren

Formaat: 35 x 35 x 70 cm, 60 liter inhoud



VarioBin is gemaakt van duurzaam materiaal en is een flexibel systeem dat geheel naar eigen behoefte afgestemd kan worden.

Leverancier: VarioBin

Afvalstromen: Rest, papier, plastic, bekers, GFT en veel combinaties mogelijk.

Prijs: Prijs op aanvraag
Formaat: 40, 60 of 95 liter



Kartonnen afvalbakken van **afvalbox**, te bestellen bij productforproduct.nl. De afvalbakken zijn 100% recyclebaar voor hergebruik in de papierindustrie.

Leverancier: Afvalbox

Afvalstromen: Rest, papier, plastic, bekers, GFT, hygiëne, COVID en duo bakken.

Prijs: €35,45 per stuk voor model van 80 cm.

Formaat: 60, 80 of 100 cm hoog





BIJLAGE 2

OVERZICHT: WAT HOORT WAAR?

Onderstaand overzicht is een greep uit de totale selectie.

Gerecyclede plastic afvalbakken van **BonTon**, o.a. rest, afval, papier bakken beschikbaar. De afvalbakken zijn 100% recyclebaar. Product wordt geproduceerd in Nederland.

Leverancier: BonTon

Afvalstromen: Rest, papier, plastic, GFT

Prijs: €139,05 per stuk en vrij samen te stellen

Formaat: 77 cm hoog met 70 liter inhoud



De Afvalbak biedt duurzame afvalbakken aan en ook afvalbakken die al eens gebruikt zijn, opgeknapt en een tweede leven krijgen. In Nederland geproduceerd.

Leverancier: De Afvalbak

Afvalstromen: Rest, papier, plastic, GFT, bakers, koffie. Stickers worden meegeleverd.

Type: beschikbaar in verschillende kleuren

Prijs: € 579,- voor drie bakken

Formaat: 45, 60 of 90 liter



Triomf afvalbakken zijn gemaakt van 100% gerecycled kunststof. Er zitten drie inzetbakken in één systeem met een deksel.

Leverancier: Triomf

Afvalstromen: Rest, papier, plastic, kartonnen bakers, GFT en vele combinaties mogelijk.

Prijs: €464,03 per stuk (3 afvalbakken in 1)

Formaat: 3x 45 liter





BIJLAGE 3

RETOURLABELS VOOR ONGEWENSTE POST

Klik [hier](#) om het formulier met labels te downloaden

