

Versie:
november 2023

sterkz.org
EERSTE LIJN UTRECHT STAD



Over deze toolkit

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

Vragen of meer informatie?

Bekijk de [duurzaamheid-pagina van Sterkzorg](#).
Vergeet je niet aan te melden voor de nieuwsbrief.
Aanmelden? Klik [hier](#).

Inhoudsopgave

- [Inleiding](#)
- [Vergelijk fiets, e-bike of auto](#)
- [Wat kan je als praktijk doen?](#)
- [Praktische tips voor de praktijk en apotheek](#)

Printen? Liever niet!

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



ACHTERGRONDINFORMATIE

Inleiding

Mobiliteit is één van de veroorzakers van de CO₂-voetafdruk in de eerstelijns gezondheidszorg. Dit gaat om mobiliteit in de breedste zin van het woord door zowel patiënten als medewerkers en wordt voornamelijk veroorzaakt door woon-werkverkeer en woon-praktijkverkeer.

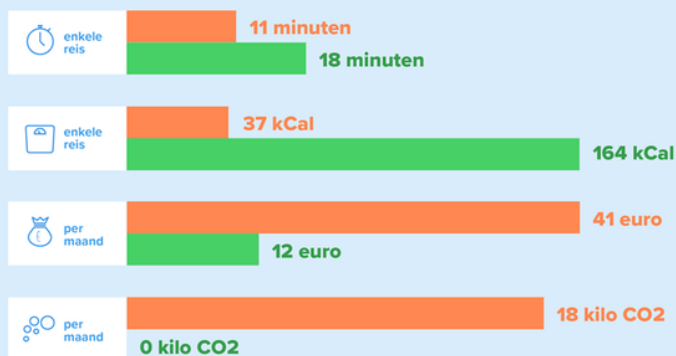
Er zit dus potentie in het optimaliseren van mobiliteit in de huisartsenpraktijk om CO₂-uitstoot te reduceren. Het autogebruik is een belangrijk aandachtspunt om de milieu-impact te reduceren, maar ook in het spreekuur zijn aanpassingen mogelijk die tot vermindering van CO₂ productie kunnen leiden. Aanpassing in mobiliteit kan leiden tot lagere kosten en kan bijdragen aan een gezondere leefstijl. Daarnaast zijn onderdelen van duurzame mobiliteit goed inpasbaar bij het "Meer Tijd voor de Patiënt-programma", dus een win-win situatie. Allemaal goede redenen om eens kritisch te kijken naar mobiliteit in de huisartsenpraktijk.





VERGELIJK: FIETS, E-BIKE OF AUTO

4 KILOMETER NAAR JE WERK MET DE AUTO OF DE FIETS?



Berekend voor drie dagen retour reizen per week, 45 weken per jaar. 'Reistijd' en 'calorieën' zijn berekend voor een enkele reis. 'Kosten' en 'CO2' zijn berekend voor alle ritten per maand. Hierbij is uitgegaan van een nieuwe fiets en een middelgrote benzineauto van 4 tot 8 jaar oud. Bij de kosten voor auto rekenen we de kosten voor brandstof. De kosten voor afschrijving, onderhoud, verzekering van fiets en auto (en wegenbelasting voor auto) zijn naar rato meegenomen. De CO2 is alleen voor deze ritten, niet voor het overige gebruik.



10 KILOMETER NAAR JE WERK MET DE AUTO OF DE E-BIKE?



Berekend voor drie dagen retour reizen per week, 45 weken per jaar. 'Reistijd' en 'calorieën' zijn berekend voor een enkele reis. 'Kosten' en 'CO2' zijn berekend voor alle ritten per maand. Hierbij is uitgegaan van een nieuwe e-bike en een middelgrote benzineauto van 4 tot 8 jaar oud. Bij de kosten rekenen we de kosten voor brandstof/stroom. De kosten voor afschrijving, onderhoud, verzekering van e-bike en auto (en wegenbelasting voor auto) zijn naar rato meegenomen. De CO2 is alleen voor deze ritten, niet voor het overige gebruik.



Bron: Milieucentraal



WAT KAN JE ALS PRAKTIJK DOEN?

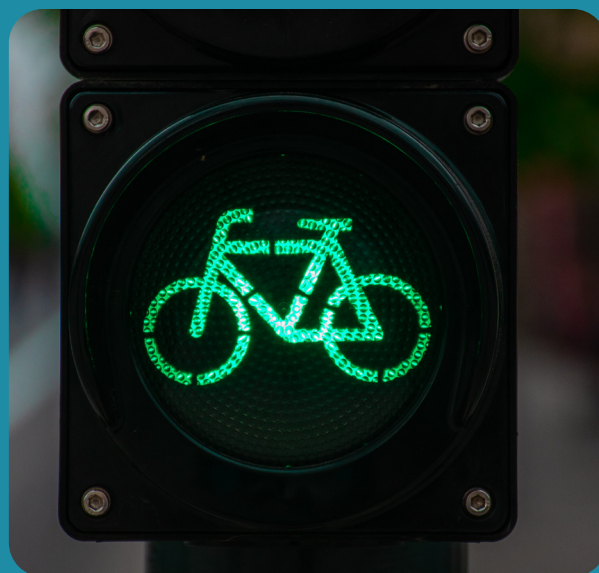
Maatregelen en veranderingen zijn niet altijd populair. Om draagvlak te creëren en/of te vergroten kan het helpen om te zorgen voor gedeelde verantwoordelijkheid en in te spelen op behoeftes en interesses van werknemers. Een manier om dit te doen is om duurzaamheid als vast terugkerend onderwerp van de praktijkvergadering te maken en te inventariseren hoe iedereen vindt dat het gaat en welke mogelijkheden tot verbetering mogelijk zijn.

Uiteraard is het maatwerk en per praktijk verschillend welke aanpassing handig en nodig zijn.

Het creëren van bewustwording ten aanzien van duurzame keuzes en mogelijkheden in het leven en op de werkvloer kan op termijn al mooie veranderingen in de mindset teweegbrengen bij personeel en patienten.

Om een indruk te krijgen van de CO₂ impact van je praktijk en te zien waar winst valt te behalen kan gebruik worden gemaakt van verschillende meetinstrumenten, o.a. de [milieubarometer](#).

In de gemeente Utrecht kan deze tool kosteloos worden gebruikt door subsidie vanuit de gemeente. De milieubarometer kijkt onder meer naar de mobiliteit met betrekking tot de praktijk.





PRAKTISCHE TIPS

Uitdragen waar je als praktijk voor staat

- Zelf zoveel mogelijk met fiets komen
- Visites rijden op de fiets
- Maak duurzaamheid een vast punt van de agenda bij praktijkbesprekingen: vraag hoe het gaat, waar mensen tegenaan lopen en of er nog goede ideeën zijn. Dit kan in zijn algemeen, maar ook met betrekking tot mobiliteit. Gedragsverandering is altijd een langzaam en moeilijk proces en hoe meer gedeelde verantwoordelijkheid hoe succesvoller transities gaan.
- Zelf geen vliegvakanties kiezen om te inspireren
- Nascholing in de buurt
- Praktijkuitjes met duurzaam karakter: bijvoorbeeld een veganistisch restaurant, fietstocht, wandeling
- Aandacht voor duurzaamheid op website en wachtkamerscherf, posters etc. Op de website [werken in beweging](#) staan grappige feiten en mooie banners.



Overwegingen voor de apotheek

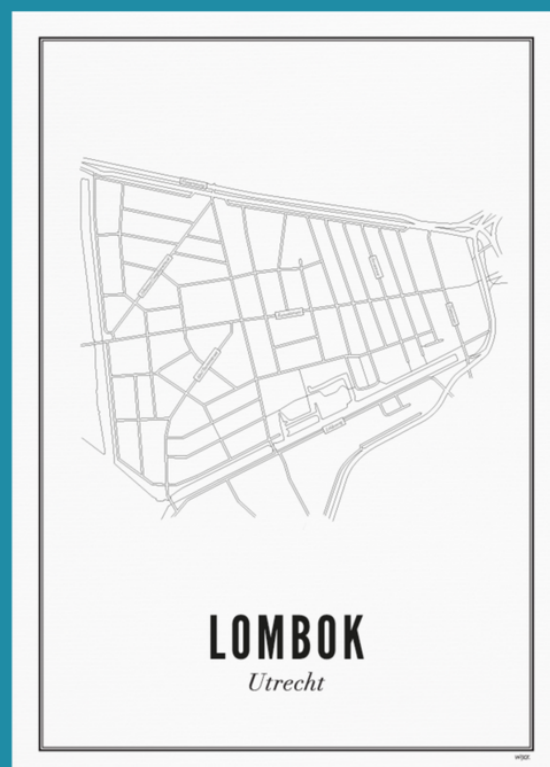
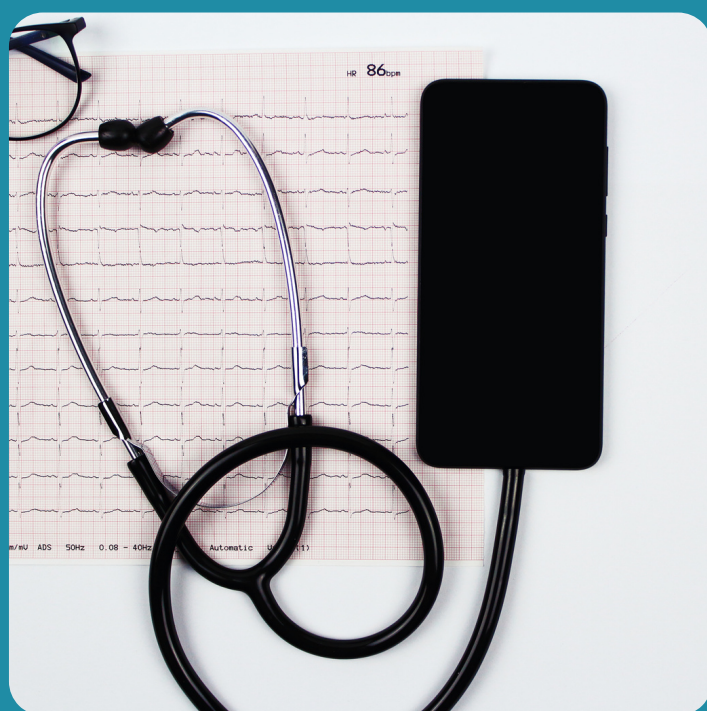
- Bezorging van medicatie:
 - Zoveel mogelijk met e-car, e-bike, Elektrische bakfiets
 - Bezorging clusteren, logistiek optimaliseren
 - Fietsverkeer stimuleren door aantrekkelijke parkeerplekken voor de fiets
 - Promotiemateriaal voor duurzaam vervoer en/of gezonde leefstijl ophangen
- Praktijken zelf medicatie laten ophalen tijdens hun visites



PRAKTISCHE TIPS

Beweegmomenten van patiënten en personeel verlagen

- Anderhalvelijnszorg, denk aan teleconsulten of een specialist in de huisartspraktijk
 - Minder verwijzen door meer gebruik te maken van teleconsulten met als vraag of verwijzing noodzakelijk/wenselijk is
- Consulten en visites (die met de auto gedaan worden) bundelen
- E-health toepassen (bv Modules via Ksyos)
- In de buurt verwijzen
- Werkgebied klein houden door patiënten buiten werkgebied niet meer aan te nemen of af te stoten





PRAKTISCHE TIPS

Duurzamer vervoer van patiënten stimuleren

- Fietsen stimuleren: Tijdens het spreekuur fietsen/wandelen/ een gezonde leefstijl promoten.
- Zorgen voor goede parkeerplekken voor fietsen, dicht bij de ingang van de praktijk, evt met oplaadmogelijkheid. Parkeren met de auto minder aantrekkelijk maken, door deze bv verder van de praktijk te plaatsen of voor laten betalen (m.u.v. mindervaliden parkeerplek).
- Parkeerplek voor E-car gunstiger maken, evt door een oplaadpunt te plaatsen en plekken voor een E-car dichterbij plekken voor een gewone auto te maken.





PRAKTISCHE TIPS

Verduurzamen van de mobiliteit van het personeel

- Voldoende goede parkeervoorzieningen voor de fiets zoals fietsenhok met eventueel oplaadpunt voor de fiets
- Praktijk fiets/e-bike aanschaffen
- Fietsenplan regeling organiseren ([Fiets van de zaak | Fiets | Rijksoverheid.nl](#))
- Parkeervoorzieningen voor de auto minder aantrekkelijk maken
- Hogere km-vergoeding bij duurzaam vervoer. Hier zijn geen bekende vergoedingen of subsidies voor, maar zou zich uiteindelijk kunnen terugbetalen in bijvoorbeeld minder parkeerkosten en/of gezondheidswinst.
- E-car aantrekkelijker maken door oplaadpunten aan te bieden
- Grappige challenges met collega's via de [Thrivey app](#)
 - Zakelijk is Thrivey ook een handige tool, want je kan je reizen exporteren. Zo heb je ook in één keer je kilometerdeclaratie geregeld.
- Aandacht voor [duurzamer brandstofgebruik](#), bijvoorbeeld met zuinige banden, banden op spanning.
- Selectie personeel op reisafstand. Alhoewel er tegenwoordig geen uitgebreide keus in personeel is, zou de reisafstand wel kunnen worden meegenomen in de afwegingen
- Nascholing dicht bij huis kiezen of locaties die per duurzaam vervoer bereikbaar zijn, dus per fiets, trein, bus of deelauto.
 - Niet kiezen voor nascholing op locaties die alleen per vliegtuig bereikbaar zijn en niet vliegen naar de nascholing.