

Versie:
januari 2025

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 kun 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 grote CO₂-voetafdruk in de eerstelijns gezondheidszorg. Het betreft mobiliteit in de breedste zin van het woord door zowel patiënten (woon-praktijk) als medewerkers (woon-werk verkeer). reductie van autokilometers is een belangrijk aandachtspunt, maar ook aanpassingen in het spreekuur kunnen leiden tot minder vervoersimpact.

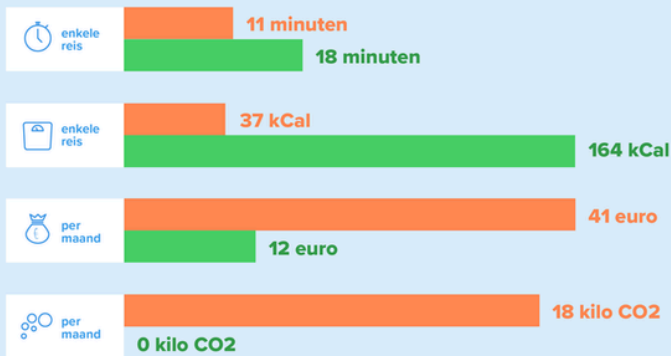
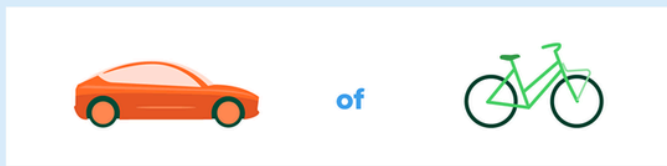
Het optimaliseren van vervoersbewegingen kan vele voordelen opleveren. Zo kan CO₂-uitstoot gereduceerd worden. Tevens zou het kunnen leiden tot lagere kosten, bijdragen aan een gezondere leefstijl en zijn aspecten van duurzame mobiliteit goed inpasbaar bij het "Meer Tijd voor de Patiënt-programma". Een win-win situatie dus.





VERGELIJK: FIETS, E-BIKE OF AUTO

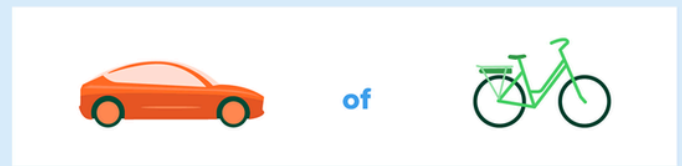
4 KILOMETER NAAR JE WERK MET DE AUTO OF DE FIETS?



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

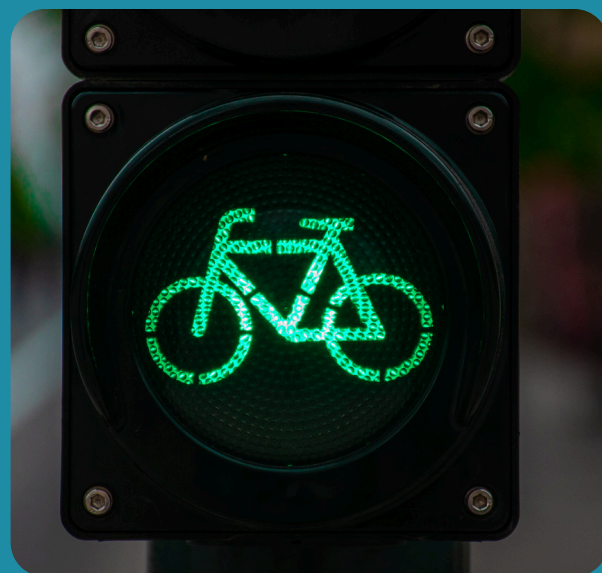


HOE KUN JE ALS PRAKTIJK BEGINNEN?

Veranderingen zijn vaak moeilijk. Zorg daarom voor een breed draagvlak en een gedeelde verantwoordelijkheid. Bijvoorbeeld:

- Maak duurzaamheid een vast terugkerend onderwerp op de praktijkvergadering
- Inventariseer welke behoeftes en ideeën er zijn die vermindering van de impact van vervoer terug kunnen dringen en die bewustwording onder patiënten en werknemers kunnen vergroten.
- Een werkgroep kan aan de slag gaan met de inbreng.

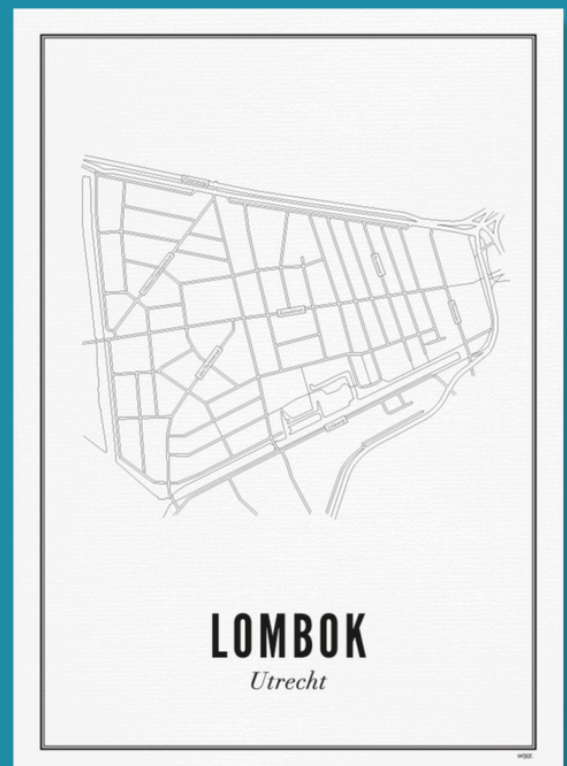
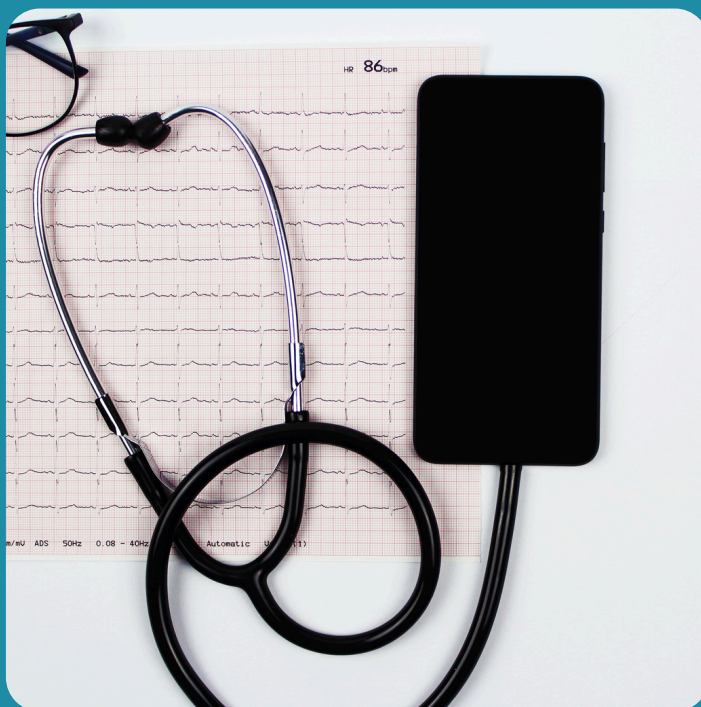
Om een indruk te krijgen van de CO₂ impact van de praktijk en te zien waar winst valt te behalen kan men meetinstrumenten gebruiken, o.a. [de milieubarometer](#). In de gemeente Utrecht kan deze tool kosteloos worden gebruikt. Hiermee wordt ook gekeken naar de impact van mobiliteit van de praktijk.





BEWEEGMOMENTEN PATIËNT: TIPS

- Anderhalvelijnszorg: teleconsulten ipv verwijzen of een specialist in de huisartspraktijk
- Consulten en visites bundelen
- E-health toepassen (bv Modules via Ksyos) ipv fysieke afspraken
- In de buurt verwijzen
- Werkgebied klein houden door patiënten buiten werkgebied niet meer aan te nemen of af te stoten





PATIËNT STIMULEREN: TIPS

- Bespreek tijdens het spreekuur de voordelen van fietsen/wandelen/ een gezonde leefstijl
- Zorg voor goede parkeerplekken voor fietsen, met oplaadpuntne en dicht bij de ingang
- Maak parkeren met de auto minder aantrekkelijk, 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.





PERSONEEL STIMULEREN: TIPS

- Voldoende goede parkeervoorzieningen voor de fiets zoals fietsenhok met eventueel oplaadpunt
- Praktijk fiets/e-bike aanschaffen
- Parkeervoorzieningen voor de auto minder aantrekkelijk maken
- E-car aantrekkelijker maken door oplaadpunten aan te bieden
- Hogere km-vergoeding bij duurzaam vervoer. Dit zou zich mogelijk kunnen terugbetalen in minder parkeerkosten en/of gezondheidswinst.
- Fietsenplanregeling aanbieden. Dit levert de werknemer een belastingvoordeel op .
- Grappige challenges met collega's via de **Thrivey app**
 - Zakelijk is Thrivey ook handig om je kilometerdeclaratie te organiseren
- Aandacht voor **duurzamer brandstofgebruik** zoals 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.
- Niet vliegen voor een nascholing.



LAAT ZIEN WAAR DE PRAKTIJK VOOR STAAT: TIPS

- Zelf zoveel mogelijk met fiets komen
- Visites rijden op de fiets
- duurzaamheid als vast agendapunt op praktijkvergaderingen.
- Inspireer door zelf geen vliegvakanties te kiezen.
- Nascholingen in de buurt
- Praktijkuitjes met duurzaam karakter: bijvoorbeeld een veganistisch restaurant, fietstocht, wandeling ed.
- 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

- Levering van medicatie:
 - Zoveel mogelijk met e-car/bike/ 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