

Inspiratiegids Duurzame Revalidatie

maart 2025



NEDERLANDSE
VERENIGING VAN
REVALIDATIEARTSEN

Welkom!

Het doel van deze gids is het informeren, inspireren en activeren van zorgprofessionals in de revalidatie.

Het is een verzameling van inspirerende initiatieven en staat vol met voorbeelden van Green Teams vanuit de revalidatie. De focus ligt op verduurzaming én gezondheid, zowel voor revalidanten als personeel.

Per pijler van de Green Deal 3.0 staan er voorbeelden in van concrete acties. De gids is interactief, klik via de [linkjes](#) snel door naar de websites.

Het Groene Revalidatie Netwerk wenst je veel inspiratie en leesplezier!

PS: de gids zal vast niet volledig zijn, mail ons gerust als je aanvullingen hebt!
vra@revalidatiegeneeskunde.nl



Inspiratie

Volgens de 5 pijlers van de Green Deal 3.0 ([LINK](#))

1. Gezondheidsbevordering
 2. Kennis & Bewustwording
 3. CO2-uitstoot
 4. Grondstofgebruik
 5. Milieubelasting medicatie
-
6. Organiseer tips
 7. Sluit je aan bij ...
 8. Lees, kijk en luister inspiratie!



1. Gezondheidsbevordering *gezonde leefomgeving*

- ▶ Inspirerende en stimulerende omgeving = 'healing environment' > [LINK](#)
- ▶ Positief effect van natuur op gezondheid, zowel patiënt als medewerker > [LINK](#) & [LINK](#)
 - Voorbeeld Beatrixoord: groene oefentuin
 - Voorbeeld 'Grijs Groen en Gelukkig' ouderenzorg > [LINK](#)
- ▶ Vitaliteit medewerkers:
 - Betrekken van HR
 - Promoten lichaamsbeweging (gebruik eigen fitness zalen / zwembad!)
 - Voorbeeld Revant: 'GoodHabitz'
 - Voorbeeld JBZ: 'omdat jij er toe doet'



Opnieuw leren bewegen *in de tuin*

Inleiding ca. 2 regels. On reru conem facullesti
destibea vichusdam que plauda as est, temeaeque
commolorest exere, aliquam qui ut

Op de Hondrug in Haren, onder de rook van Groningen, ligt een heel bijzondere tuin. Niet omdat hij nou zo opmerkelijk groot is, of bijzondere variëteiten omvat, maar omdat de tuin een belangrijke rol speelt in de revalidatie van patiënten die na een ongeval, ziekte of niet-aangeboven hersenletsel weer opnieuw leren bewegen. Deze tuin ligt bij de ingang van revalidatiecentrum UMCG Beatrixoord. Op een van de zeldzame grauwere dagen afgelopen augustus vertellen fysiotherapeut Joke Gosting, ergotherapeut Silvia de Jonge-Zuiderna en tuinkontwerper Martin Krol over de aanleiding voor het aanleggen van de oefentuin 'De Opstap' en de insteek ervan.

"Ook zonder therapie is het mooi"

Maar eerst laten we Eric Grote aan het woord, die lever niet herkenbaar in beeld wil. Eind april maakte hij een crash met zijn motor, waardoor hij zwaargewond raakte. Voor hem is de tuin meer dan een manier om zijn vaardigheden met rolstoel en krukken te oefenen. "Het is een soort uitlaatklep. Ook als je geen therapie hebt, is het mooi. Ik zit hier vaak te mijmeren." Zijn vrouw komt dagelijks op bezoek, en dan zitten ze samen in de tuin. "Te kijken naar niets, gewoon te genieten van het feit dat het er is."





1. Gezondheidsbevordering *gezonde leefstijl*

- ▶ Stimuleren en bespreken gezonde leefstijl dmv het (duurzame) Leefstijlroer > [LINK](#)
- ▶ Stimuleer stop met roken > gebruik 'very brief advice' & informatie over milieu-impact
- ▶ Stimuleren lichaamsbeweging
- ▶ Stimuleren plantaardige voeding > [Caring Doctors](#)
 - Voorbeeld Rijndam: 'duurzame dinsdag' vegetarisch menu & standaard bestelling voor personeel vegetarisch, vragen om vlees.
 - Voorbeeld Reade/Amsterdam UMC: Onderzoek 'plant for joints' > [LINK](#) & [LINK](#)
 - [Link naar EAT Lancet](#)
- ▶ Patiëntfolder klimaat en gezondheidszorg > [LINK](#)
- ▶ Positief effect van natuur op gezondheid > [LINK](#)
 - Voorbeeld buiten fysiotherapie > [LINK](#) & buiten psychologie > [LINK](#)
- ▶ Geef 'Natuur op Recept' > [LINK](#) (Nederlands) & [LINK](#) (Canadese versie)

RUIMSCHOOTS BEWEZEN: NATUUR IS GEZOND!





ZORGPROFESSIONALS

VOOR EEN TRANSITIE VAN DIERLIJK NAAR PLANTAARDIG EIWIT IN
ONS DIEET VOOR MENS, DIER EN NATUUR



Een greep uit de problemen

Ons huidige voedselsysteem, voor meer dan 60% bestaande uit vlees en zuivel, veroorzaakt:

- welvaartsziekten zoals overgewicht, hart-en vaatziekten, diabetes en kanker.
- toenemende gezondheidsschade door de impact die de intensieve vee-industrie heeft op het klimaat.
- antibiotica resistentie.
- neurologische aandoeningen door pesticiden-gebruik.
- verhoogde kans op nieuwe zoonose pandemieën.
- toenemende voedselonzekerheid.

80% van alle landbouwgrond wordt ingezet voor veeteelt maar levert maar 18% van onze energie behoefte.



De voordelen van plantaardig

Een hoofdzakelijk plantaardig voedselsysteem heeft veel voordelen:

- minder welvaartsziekten
- minder medicijnen gebruik.
- minder landbouwdieren geeft minder klimaatverandering.
- minder antibiotica resistentie.
- verlaagde kans op nieuwe zoonose pandemieën.
- minder landbouwgrond nodig, betekent meer ruimte voor natuur.
- voedselzekerheid voor de hele wereld.
- veel minder zorglast en zorgconsumptie.

Er worden jaarlijks 75 miljard landdieren gedood voor vlees en zuivel en een veelvoud aan vis

Hoe werk ik duurzaam op de polikliniek?

HOE WERK IK DUURZAAM OP DE POLIKLINIEK?
DE 8 GROENE VINKJES OP UW SPREEKuur

- kan een vervolgcontrole weer bij de huisarts?
- is dit onderzoek nodig?
- kan parenteraal naar oraal?
- kan volgend consult telefonisch of na een ruim interval
- gebruik ik de materialen zuinig?
- schrijf de gepaste hoeveelheid medicatie voor
- kan de medicatie afgebouwd of gestopt worden?
- is deze mail nuttig (om te bewaren?)

Cathelijne Appels

GRÖENE Poli

@Lilian Lambrechts
INFOGRAPHIC



1. Gezondheidsbevordering

Impact klimaat op mensen met beperking

► Patiëntvoorlichting:

Hoe voorbereid te zijn op zowel acute als chronische gevolgen van klimaatverandering ([LINK](#))

- Effect van warmte op orthostatische hypotensie en kunnen afkoelen door zweten (bv dwarslaesie, MSA)
- Toegankelijkheid infrastructuur bij extreem weer
- Ongelijkheid in impact van klimaatverandering op mensen met beperking (*equality*), denk aan; toename infectieziekten (kwetsbare groep), toename extreme weersomstandigheden (kunnen vluchten) en veranderingen in infrastructuur (toegankelijkheid)
- Sustain our abilities > [LINK](#)



**SUSTAIN
OUR ABILITIES**



2. Kennis & Bewustwording

- ▶ *Voor lees, kijk en luister tips, zie laatste dia's!*
- ▶ Aansluiten Groene Revalidatie Netwerk (GRN) via revalidatiekennisnet.nl
- ▶ Aansluiten bij Groene Zorg Alliantie > [LINK](#)
- ▶ Organiseren van scholing aan collega's:
 - Voorbeeld GRN: workshops DCRM, webinars (zie kennisnet)
 - ▶ Voorbeeld UMCG/Tolbrug: refereeravond / regiodag (zie kennisnet)
- ▶ Maak het onderwerp bespreekbaar met collega's, patiënten, bestuur
- ▶ Vergroot je handafdruk > [KlimaatGesprekken](#)
- ▶ Neem deel aan een Green Team / richt een Green Team op:
 - Zie [Green Team Routekaart](#)
 - Zie [NTR artikel](#): 'een Green Team opstarten? Zo doe je dat!'



KlimaatGesprekken



Verklein je voetafdruk &
vergroot je handafdruk

Naast de bekende voetafdruk, de negatieve impact van de mens op de klimaatcrisis, zetten wij de **handafdruk** centraal: ieders positieve invloed op anderen om ook duurzamere keuzes te maken. Want: goed voorbeeld doet volgen.



3. CO2-uitstoot

- ▶ Aansluiten Milieuthermometer voor structurele aanpak gebouw en voorzieningen
 - ▶ Denk aan: groene energie, LED verlichting, instellingen thermostaat, vervoer
- ▶ Doe mee met 'Actieweek Zorg voor Energie' jaarlijks in oktober > [LINK](#)

- ▶ **Top 4 impact:** gebouw, vervoer (revalidanten en personeel!), voeding en medicatie
- ▶ Energieverbruik licht en verwarming
 - ▶ Voorbeeld Amsterdam UMC: energiebesparing beweeglab 2000 kWh per jaar
- ▶ Zwembad temperatuur verlagen
 - Voorbeeld Revant: temperatuur verlaagd van 33 naar 31,5 graden
- ▶ Sluipstroom van beeldschermen & apparaten
- ▶ Impact van digitale opslag, mails en documenten > [LINK](#)



3. CO2-uitstoot

- ▶ Gebruik maken van e-health (*voorkomen reisbewegingen*)
 - Physitrack app
 - Digitale ‘niet rennen maar plannen’
 - Telefonische/beeldbel consulten
- ▶ Vervoer
 - Fisc free met korting fiets aanschaffen via HR
 - Promoten fiets naar werk **Voorbeeld: 'Fiets naar je werk dag' van de Sint Maartenskliniek**
 - Duurzaam dienst vervoer
- ▶ Vervoer: efficiëntie planning afspraken (zoveel mogelijk op één dag)
 - Inbedden in zorgtrajecten, standaard telefonisch of beeldbel momenten
 - **Voorbeeld: NAH nazorg Revant 1/4 afspraken via beeldbellen**
- ▶ Voeding: plantaardige voeding & voorkomen voedselverspilling
 - CO2 uitstoot voedselverspilling
 - EAT Lancet





4. Grondstofgebruik

R ladder

1. Refuse / rethink
2. Reduce
3. Reuse
4. Repair
5. Recycle
6. Recover

► Afval voorkomen

- Behandelbank papier gebruik > [LINK](#)
- Gebruik de R ladder bij bv. inkoop

► Afval verminderen

- Wegwerp versus herbruikbare CAD > [LINK](#)
- Nieuwe richtlijn CAD schoon inbrengen ipv steriel > [LINK](#)
- Handschoengebruik verminderen ([LINK](#) & zie poster -->)
- Koffiebeker gebruik > [LINK](#)
- Koffieprut verzamelen > [LINK](#)
- Voorbeeld Reade: Herbruikbare isolatiejas > [LINK](#)

► Afval recyclen

- Waste lab organiseren (inzicht krijgen in afvalstromen) > [LINK](#)
- Voorbeeld Revant: met waste lab van 15% naar 50% juiste manier van afval scheiden

**NO RISK?
NO GLOVE!**

Handschoengebruik verminderen én infectiepreventie verbeteren

Niet-steriele handschoenen worden regelmatig onnodig of te lang gedragen. Dit draagt bij aan de verspreiding van micro-organismen. In veel situaties zijn algemene voorzorgsmaatregelen, zoals het toepassen van handhygiëne, voldoende om overdracht van micro-organismen te voorkomen. Dus pak niet gelijk die handschoenen maar bedenk vooraf je aan een taak begint of 2 van de onderstaande risico's van toepassing is.

Aandachtspunten handschoenen

- Draag ze ruimte- en handeling gebonden
- Raak de omgeving niet aan
- Geen handhygiëne toepassen op handschoenen
- Handschoenen zijn **geen** vervanging voor handhygiëne
- Pas na het uittrekken van handschoenen altijd handhygiëne toe

Handschoenen draag je bij de volgende risico's

- Isolatie
- Contact met lichaamsvloeistoffen niet-intacte huid en/of slijmvliezen
- Klaarmaken van medicatie

Handhygiëne momenten

- Voor contact met de patiënt
- Na contact met lichaamsvloeistoffen, niet-intacte huid en/of slijmvliezen
- Voor een schone/aseptische handeling
- Na contact met de patiënt of de omgeving van de patiënt

1 onsteriele handschoen is verantwoordelijk voor 26 gram CO₂-uitstoot.

Een voorbeeld:

- Jaarlijks verbruik zorginstelling
- 9 miljoen handschoenen → 237 ton CO₂-uitstoot → 31.500 kg plastic afval

CO₂-uitstoot van handschoenen

Draag handschoenen alleen bij bovengenoemde risico's, de verwachting is dat het verbruik zal dalen. Zo draag je direct bij aan duurzaamheid én verbetering van infectiepreventie in de zorg.

Dit staat gelijk aan:

- 8 maanden elektriciteitsverbruik door 237 gemiddelde huishoudens in NL
- Om 237 ton CO₂-uitstoot op te nemen, moeten:
- 11.000 bomen een jaar lang groeien
- 2.370 zonnepanelen een jaar lang stroom opwekken

GREEN TEAM Infectiepreventie



5. Milieubelasting medicatie

- ▶ Duurzame medicatie keuzes
 - Inhalatie medicatie; poederinhalator minder milieu impact dan dosisaerosol
 - Pijnstillers; van NSAID's heeft diclofenac grootste milieu impact
 - Zie [farmacotherapeutisch kompas](#)
- ▶ Saneren
- ▶ Medicatie verspilling voorkomen
 - Onnodige voorraad vorming, afspraken maken apotheek
- ▶ Inspiratiegids 'verspil geen pil' > [LINK](#)
- ▶ Juist afvoeren van medicatie via apotheek



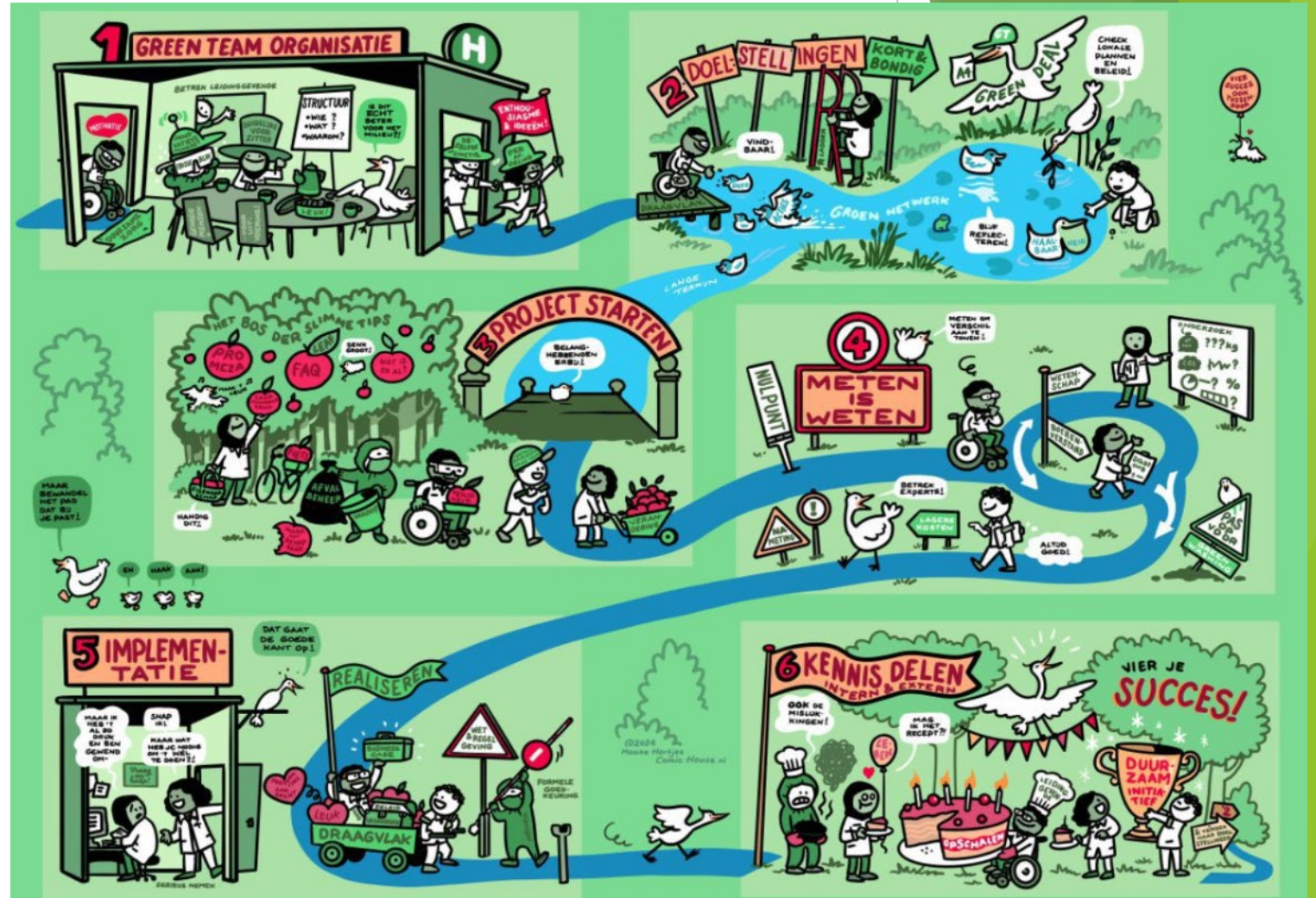


6. Organiseren

De Groene Zorg Alliantie heeft de 'Green Team Routekaart' ontwikkeld, een handig stappenplan voor je Green Team.

Vol met nuttige tips!

Zie hier > [LINK](#)





6. Organiseren

▶ Zichtbaarheid

- ▶ Communiceer over je projecten
- ▶ Vermelding van green team op website van je centrum
- ▶ Gebruik een 'duurzame kalender' en doe mee aan landelijke/regionale acties

Tips:

<https://milieuplatformzorg.nl/agenda/>

<https://www.greendealduurzamezorg.nl/agenda/>

<https://groenezorgalliantie.com/groene-zorg-kalender/>

▶ Bereikbaarheid

- ▶ Gezamenlijk mailadres
- ▶ Eigen pagina op interne media

6. Organiseren

- Tips voor een duurzaam Evenement:

LOCATIE

- goed bereikbaar met ov
- affiniteit met duurzaamheid
- natuurlijke buitenruimte
- hybride mogelijkheid

Een evenement met aandacht voor planetaire gezondheid en duurzaamheid: daarmee levert u een belangrijke bijdrage aan de transitie naar een gezonde planeet en de gezondheid van de deelnemers. De overwegingen in deze folder kunt u meenemen in uw voorbereidingen. We wensen u een geslaagd en groen evenement toe!

DE
GROENE
HUISARTS

CATERING

- vegetarisch en plantaardig
- herbruikbaar servies en bestek
- geen verspilling

TIPS VOOR EEN DUURZAAM EVENEMENT

SPREKERS

- planetaire gezondheid in elke presentatie
- planeet-vriendelijke cadeaus

AFVAL

- herbruikbaar vervangt wegwerp
- goede afvalscheiding
- digitaal vervangt papier
- banners en vlaggen hergebruik
- bye-bye gadgets en goodie bags
- compenseer CO₂-uitstoot

COMMUNICATIE

- nodig uit duurzaam te reizen
- deel uw planeet-vriendelijke ambities
- evalueer en ontwikkel verder
- vier uw groene successen samen!

TOELICHTING





7. Sluit je aan bij ...

- ▶ Groen Revalidatie Netwerk! [LINK](#)
- ▶ Groene Zorg Alliantie - *paraplu organisatie green teams en netwerken*
<https://groenezorgalliantie.com/>
- ▶ Milieu Platform Zorg - *scholing & ondersteuning bij certificering met milieuthermometer*
<https://milieuplatformzorg.nl/over-mpz/>
- ▶ Milieuthermometer zorg - *certificering*
<https://milieuplatformzorg.nl/milieuthermometer/>
- ▶ Green Deal 3.0 - *conformereren aan doelen*
<https://milieuplatformzorg.nl/green-deal/>

8. Inspiratie

Klik op de afbeelding voor website



**SUSTAIN
OUR ABILITIES**

[LINK](#)



**GROEN
GROENER
GROENST**

Handreiking voor a(n)ios die de zorg willen verduurzamen



Het Leefstijlroer
en Duurzaamheid

[LINK](#)



THE LANCET
Planetary Health

GREENER
healthcare education



[LINK](#)

PaRx
A Prescription
for Nature

[LINK](#)



**Groene Zorg
Alliantie**





NEDERLANDSE
VERENIGING VAN
REVALIDATIEARTSEN

8. Lees en luister inspiratie

Groene planeet, groene zorg
Over jouw impact als zorgprofessional

ISBN: 9789036830201

Bestel nu



op bsl.nl/shop



MC & de Groene Zorg Alliantie

DE GROENE ZORG PODCAST



DE KLIMAAT DOKT PODCAST





Coalitie
Leefstijl in de Zorg

Podcasts



Vragen over de voorbeelden?

- ▶ Zie de [Green Team lijst op kennisnet](#) voor contactpersonen per Green Team, en stel op die manier je vragen.
- ▶ **Vragen of aanvullingen?**
Neem gerust contact met ons op via vra@revalidatiegeneeskunde.nl

**Deze gids zal vast niet volledig zijn, mail ons gerust als je aanvullingen hebt!*