

Inspiratiegids Duurzame Revalidatie

februari 2026



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'





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](#)
 - EAT Lancet [LINK](#)
 - Website Goede Zorg proef je (Alliantie Voeding in de zorg) [LINK](#)
- ▶ 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 zoönose 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 zoönose 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?

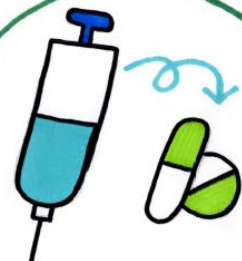
DE 8 GROENE VINKJES OP UW SPREEKUR



kan een vervolgccontrole weer bij de huisarts?



is dit onderzoek nodig?



kan parenteraal naar oraal?



kan volgend consult telefonisch of na een ruim interval



schrijf de gepaste hoeveelheid medicatie voor



is deze mail nuttig (om te bewaren?)



kan de medicatie afgebouwd of gestopt worden?



gebruik ik de materialen zuinig?

Cathelijne Appels



@Lilian Lambrechts

INFOGRAPHIC

Duurzaam werken op de polikliniek



In Nederland is de zorg verantwoordelijk voor ongeveer 7% van de CO₂ uitstoot. Een groot deel hiervan komt op kosten van medicatiegebruik en reisebewegingen naar de ziekenhuizen toe. Ook op de poliklinieken kunnen we streven naar een duurzame vorm van werken. Hoe? Bekijk hieronder wat je in je eigen praktijkvoering kan doen. Welke acties vink jij al af?

Afbouwen of Omzetten Medicatie waar mogelijk:

- Check bij elke controle of de dosering afgebouwd kan worden, het interval tussen de giften verlengd of de medicatie gestopt. Neem patiënten mee in het plan om en de termijn waarin medicatie zal worden afgebouwd.
- Topicaal NSAID omzetten naar oraal waar mogelijk.
- Zet i.v.-medicatie waar mogelijk om naar een subcutane of orale vorm.
- Inhalatie-medicatie: kies waar mogelijk een poederinhalator.
- Neem ook eens de lijst met gebruikte supplementen door.
- Opiaten: bouw waar mogelijk af.

Leefstijl:

- Besprek algemene leefstijl-adviezen.
- Geef een kopie van het leefstijlroer of een andere flyer met leefstijladviezen mee.
- Richt een leefstijl loket in op uw polikliniek of in uw ziekenhuis waarnaar verwezen kan worden.
- Ga na wat remmende factoren zijn (bijvoorbeeld financiële middelen).
- Ga in op ziekte specifieke leefstijladviezen. Overweeg andere niet-medicamenteuze interventies zoals bij stemmingsdachten, pijnbestrijding en palliatie.

Voorschrift Medicatie Sta Stil bij Elke Pil:

Sta bewust stil bij de indicatie van elk middel:

- Duurzaam Voorschrijven Protonpomp Inhibitoren.¹
- Paracetamol heeft, waar mogelijk, de voorkeur boven NSAID.¹
- Polyfarmacie op hoge leeftijd: overweeg of er medicatie kan worden gestaakt.

Optimaliseer gebruik:

- Geef goede voorlichting over gebruik en Check therapietrouw.
- Topicaal-gebruik: niet afspoelen maar dun smeren en overtollig gel afvegen met een doekje en bij het restafval weggoien.

Voorkom onnodige spillage:

- Schrijf gepaste aantallen in hele strips voor.
- Voeg een stopdatum toe bij tijdelijk gebruik.
- Check hoeveel medicatie patiënt nog thuis heeft liggen.
- Kies voor de optie met de minste pillen. (vb. 1 pil van 20 mg ipv 2 pillen van 10 mg)

Diagnostisch Onderzoek:

- Laat je niet verleiden tot overbodige diagnostiek op wens van de patiënt maar ga het gesprek hierover aan en leg uit waarom het niet zinvol is.
- Standaard protocollaire diagnostiek in de follow-up: heroverweeg als beroepsgroep of dit onderzoek echt een verandering in beleid teweeg zal brengen.

Gebruik bij diagnostische onderzoeken materialen zuinig:

- "No risk No Gloves".²
- Papier op de onderzoeksbank heeft meestal geen meerwaarde.³
- Gele naaldencontainers alleen vullen met naalden en ander afval dat bij het medisch afval hoort. (bij geen lege spuitjes).

Het Volgende Consult:

- Kan patiënt terugverwezen worden naar de eerste lijn?
- Kan een volgend consult middels telefonische afspraak of E-Health?
- Kan het interval naar een volgende controle worden verlengd of controle worden omgevoerd naar "On Demand".
- Implementeer nieuwe richtlijnen en de follow-up periode die daarin benoemd wordt.

Behandel niet onnodig:

- Volg de richtlijn en behandel niet onnodig.
- Palliatieve Setting: Geef aan dat passende zorg betekent dat behandelingen worden gekozen die aansluiten bij de situatie, wensen en het welzijn van de patiënt. Soms betekent dit dat bepaalde ingrijpende of belastende behandelingen niet (meer) worden aangeboden, omdat ze niet bijdragen aan het comfort of de kwaliteit van leven in deze fase.

Het gesprek met de patiënt:

- Realiseer je dat het vertrouwen van patiënten in de zorg als beroepsgroep groot is en dat dit ook een kans kan zijn om patiënt mee te nemen in duurzaamheid.¹
- Leg aan de patiënt uit dat we naast optimale zorg ook streven naar een zo duurzaam mogelijke zorg en hoe de patiënt zelf daar ook een rol in kan spelen.
- Neem een open geïnteresseerde houding aan en probeer niet het gesprek "te winnen". Wees al tevreden met een geplaatste zaadje.
- Probeer verleswoorden zoals "u mag geen vles meer eten" te vermijden en focus op wat juist wel goed is en waar de kansen liggen voor patiënt om zelf diens gezondheid te verbeteren.
- Maak gebruik van folders en videomateriaal in de wachtkamer over hoe een patiënt zelf kan bijdragen.
- Besprek correct gebruik van medicatie en wat te doen met restmedicatie.

Welke acties vink jij al af?

www.degroenepoli.nl



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 revalidatiekennisnet)
 - ▶ Voorbeeld UMCG/Tolbrug: refereeravond / regiodag (zie revalidatiekennisnet)
- ▶ 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!'
 - Zorg dat green team leden tijd krijgen voor hun lidmaatschap



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
 - Voorbeeld Maxima MC: script 'shut down portal' om PC's automatisch af te sluiten
- ▶ 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
 - 10 tips duurzaam reizen in de zorg [LINK](#)
 - 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
 - **Voorbeeld: Betaald parkeren medewerkers met tarieven gebaseerd op afstand woon-werkverkeer**
 - **Voorbeeld Revant: secretariaat stimuleert inplannen van digitaal of telefonisch overleg bij patiënten**
- ▶ 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](#)
 - **Voorbeeld De Hoogstraat: tegengaan voedselverspilling door vermindering keuze diner van 3 naar 2 opties**





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 1 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
- Voor een schone/aseptische handeling
- Na contact met lichaamsvloeistoffen, niet-intacte huid en/of slijmvliezen
- 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
- ▶ 10 tips duurzaam medicatiegebruik [LINK](#)
- ▶ Podcast de Groene Poli deprescribing [LINK](#)





6. Organiseren

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

Vol met nuttige tips!

Zie hier > [LINK](#)

Green Team Toolkit > [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



**GROEN
GROENER
GROENST**

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



Het Leefstijlroer
en Duurzaamheid

[LINK](#)



THE LANCET
Planetary Health





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



& de Groene Zorg Alliantie

DE GROENE ZORG PODCAST



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!*