

Inspiratiegids Duurzame Revalidatie

januari 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](#)'

Inspiratie

Opnieuw leren bewegen *in de tuin*

Inleiding ca. 2 regels. On reru conem facullesti destibea vichusdam que plauda as est, temeaque 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 ongeluk, ziekte of niet-aangebooren 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 Oosting, ergotherapeut Silvia de Jonge-Zuiderma en tuinkontwerper Martin Krol over de aanleiding voor het aanleggen van de oefentuin 'De Opstap' en de insteek ervan.

Door een zenuwbeschädiging kan Eric zijn voet niet bewegen. Het is de vraag of hij ook weer kan werken. Maar ook voor mijn hobby's wil ik herstellen. Bijvoorbeeld voor het vissen: dan moet ik kunnen autorijden en stabiel kunnen lopen in gras. En ik wil mijn kleinkinderen kunnen bijhouden."

Vandaag is de eerste keer dat Eric het lopen met krukken oefent in de revalidatietuin. Daar is dan al een heel traject aan vooraf gegaan: eerst zat hij in een elektrische rolstoel, nu in een handbewogen rolstoel. In die rolstoelen heeft hij ook geleerd zich voort te bewegen in de tuin. De heiligen, ongelijke tegels of hobbets op de weg: allemaal dingen die je in de 'echte wereld' ook tegenkomt.

"Ook zonder therapie is het mooi"

Maar eerst laten we Eric Groote 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 SPREEKRUUR

- kan een vervolgccontrole 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



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 voordat je aan een taak begint of 2 van de onderstaande risico's van toepassing is.

Aandachtspunten handschoenen

- Drag 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



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](#)



**DE
KLIMAAT
DOKTER**



**Groene Zorg
Alliantie**

**GROEN
GROENER
GROENST**

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

GREENER
healthcare education



**green care
academy**

**E
A T**

Het Leefstijlroer
en Duurzaamheid

[LINK](#)

THE LANCET
Planetary Health



[LINK](#)

PaRx
A Prescription
for Nature

[LINK](#)



NEDERLANDSE
VERENIGING VAN
REVALIDATIEARTSEN

8. Lees en luister inspiratie

Groene planeet, groene zorg

Over jouw impact als zorgprofessional

ISBN:
9789036830201

Bestel nu



op bsi.nl/shop



& de Groene Zorg Alliantie

DE
GROENE
ZORG
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!*