

# Checklist voor jouw fysiotherapiepraktijk

## Kan het nog duurzamer?



### GEBOUW

- Plaats **zonnepanelen** op je dak om zelf duurzame energie op te wekken
- Plaats een **hybride warmtepomp**, zo bespaar je 70% op je gasverbruik
- Plaats tochtstrips, radiatorfolie en een tochtborstel in de brievenbus en verbeter zo de **kierdichting**
- Stel de cv-installatie in op eco-stand of verlaag de watertemperatuur tot maximaal 60 graden
- Plaats een **deurdranger** op de ingang van de deur



### ENERGIE

- Optimaliseer de verlichting door **LED-lampen** te gebruiken (waar mogelijk)
- Maak gebruik van LED-lampen met een **geïntegreerde bewegingssensor**
- Schakel buiten bedrijfstijden de reclameverlichting uit door een **tijdschakelklok** te gebruiken
- Vervang oude apparaten (> 10 jaar); nieuwe modellen met **goed label** zijn energiezuiniger
- Ga op zoek naar 'sluipverbruikers' met een **energiemeter**
- Gebruik **stekkerdozen met een aan-/uitschakelaar**
- Koppel de apparaten met een **schakelklok of tijdschakelaar**
- Gebruik **een ventilator, geen airco**



### AFVAL

- Gebruik herbruikbare materialen (zoals tweedehands bekers) en beperk het gebruik van **wegwerpartikelen**
- Gebruik een navulbare zeepdispenser met bijvoorbeeld foamzeep met een **MVO-keurmerk**, ISO certificering of EU-Ecolabel
- Verbeter afvalscheiding**: glas, papier, plastic, inktpatronen, eventueel batterijen



### BEDRIJFSVOERING

- Behandel/train buiten
- Koop **tweedehands apparatuur en praktijkmeubilair** (bijvoorbeeld roeimachine, behandeltafel)
- Deel je apparatuur/benodigdheden (bijvoorbeeld echoapparaat, printer, praktijkbieb voor boeken)
- Vermijd apparatuur op batterijen of accu
- Stap over op een **groene energie-leverancier**
- Beperk (vervuilende) reisbewegingen door te gaan lopen, met de fiets of met het OV te gaan
- Vraag en stimuleer patiënten om met de fiets of het OV te komen



### WATER

- Plaats **doorstroombeperking** op de kranen
- Plaats **stickers** over water besparen op de doorspoelknoppen van de toiletten
- Gebruik zo vaak mogelijk koud water (i.p.v. warm water)



### OMGEVING/LIFESTYLE

- Plaats bijenhôtels en gifvrije insecten-/bivriendelijke **bloemenperkjes, fruitstruiken**, etc.
- Gebruik duurzaam schoonmaakmiddel en maak **milieuvriendelijk schoon**, ook als het wordt uitbesteed (check dan de werkwijze)
- Voeding: organiseer een **plantaardige dag/week/maand** en verminder het gebruik van fastfood
- Organiseer een milieuvriendelijk bedrijfsuitje: ga plandelen, ploggen, bomen planten, of doe een praktijk clean-up (ontspullen)
- Plaats gifvrije planten in de behandelkamer (check de **keurmerkenwijzer**)



### PAPIER

- Verminder papiergebruik** en ga zo veel mogelijk voor digitaal
- Vergader zonder papier. Maak notulen of agenda's online via **Google Drive, Google Documents, Dropbox, Evernote Business** of **Huddle**
- Gebruik handdoeken i.p.v. papieren doekjes
- Gebruik gerecycled wc-papier (met bijv. milieukeurmerk FSC of EU-Ecolabel)



### E-MAILS

- Beperk e-mailen: bel of loop in plaats hiervan naar je collega
- Antwoord alleen naar de afzender van een mail en niet naar alle ontvangers
- Bijlagen: stuur een link i.p.v. een bijlage
- Plaats een **printwaarschuwing** onderaan je e-mail



### TOCH PRINTEN?

- Print centraal** door 1 machine te delen, vermijd meerdere losse printers
- Gebruik papier met **milieukeurmerk** (FSC, PEFC, EU-Ecolabel of Cradle2Cradle)
- Print en kopieer **dubbelzijdig**
- Print zwart-wit
- Zet kopieerapparaat en printer uit** buiten werktijd

Scan de QR-code voor meer informatie en nog meer tips

