

# DUURZAAM DOKTEREN TWENTE

## We hebben jou nodig!!

### WAAROM? HOE? WAT?

Steeds meer mensen vinden duurzaamheid belangrijk. Ook in de zorg zijn er veel kansen om bij te dragen aan een beter milieu. En we zijn met heel veel zorgmedewerkers. De impact van allemaal iets doen, is dus groot. Wil je hier meer over lezen, klik dan [hier](#).

In deze nieuwsbrief willen we opnieuw tips onder de aandacht brengen.

## TIPS

### DAGELIJKS DINGEN

Dagelijkse dingen die bijdragen aan duurzaamheid liggen voor het oprapen. Misschien heb je ze eerder gehoord, deze tips. De uitdaging zit in het eigen maken en samen met je team implementeren;

1. Zet de **autoclaaf** alleen aan als deze goed gevuld is.
2. Gebruik de kleinst mogelijke zakjes bij steriliseren.
3. **Specula hoeven niet verpakt te worden**, je kunt deze onverpakt steriliseren en schoon bewaren.
4. **Papier op de onderzoeksbank** is lang niet altijd nodig.

### DUURZAAM MEDICATIE GEVBRUIK

Wist je dat 80% van alle medicatie in de eerste lijn wordt voorgeschreven? En dat medicatie het grootste aandeel heeft aan de milieupact in de zorg. Ken je de [Quikscan Duurzaam Voorschrijven](#) van de Groene huisarts? Leuk om in je team te bespreken. Hier volgen een paar tips uit deze Quikscan:

1. Kies altijd **kleine hoeveelheden** bij nieuwe medicatie of tijdelijke medicatie. Waarom 30 pijnstillers? Misschien is het na een paar dagen al een stuk beter.
2. Vaak geneest een **conjunctivitis** vanzelf (m.u.v. risico groepen). Verwijs een patiënt naar de adviezen van Thuisarts en schrijf niet meteen zelf voor.
3. Dit advies geldt ook voor een ongecompliceerde **blaasontsteking**. En wist je dat controle na een behandeling bij een blaasontsteking meestal niet nodig is. Scheelt tijd, materiaal en reisbeweging! Nog veel meer leuke tips in de Quikscan.

### OP DE FIETS

Lekker uitwaaien na een drukke werkdag? Pak de fiets naar je werk. Kun je als je thuis bent de sportschool misschien wel skippen.

Stimuleer ook je patiënten op de fiets te komen, zoals bij de jaarlijks griep prik of bij de jaarlijkse controles. Als je het in de uitnodiging zet trek je mensen soms net over de streep.

### MEER TIPS

Op de website van [Huisartsenzorg Twente](#), verzamelen we nu al 2 jaar allerlei leuke tips. Daar vind je adviezen over onder andere **zinvol lab aanvragen, digitale footprint, circulair werken en duurzame cadeau's**. Neem eens een kijkje en raak geïnspireerd.