

CHECKLIST

Duurzame verloskunde

Inkoop



- Vraag je bij elke aankoop af of het echt nodig is.
- Maak milieuvriendelijk schoon, kies producten met Europees Ecolabel. Check hiervoor keurmerkenwijzer.nl.
- Als je koopt, koop zoveel mogelijk lokaal in (bv. lokale of Nederlandse ondernemers voor geschenken personeel, voeding, aankleding praktijk en lokale apotheek).
- Als je koopt, overweeg tweedehands, tweedekans en/of duurzamere alternatieven.
- Als je koopt, schaf alleen nieuwe apparatuur aan met energielabel A of beter.
- Gebruik een cordring in plaats van een plastic navelklem.
- Koop geen gebleekt papier in, gebruik [papier met Europees Ecolabel](https://papiermetecolabel.nl), ook voor de onderzoeksbank.



Gebouw

- Verminder het energiegebruik, bijvoorbeeld door het:
 - Zorgen voor isolatie (bv tochtstrips, radiatorfolie en tochtborstel) en goede zonwering.
 - Vervangen van alle lampen door ledlampen, eventueel met bewegingssensor.
 - Overwegen van een groen (sedum) dak.
- Stap over naar groene stroom.
- Plaats zonnepanelen om zelf energie op te wekken en/of plaats een hybride warmtepomp.
- Verminder het watergebruik.
- Zorg voor onbespoten inheemse planten buiten en binnen de praktijk (geen snijbloemen).

Bedrijfsvoering



- Kies voor een groene bankrekening en verzekering. Check hiervoor eerlijkegeldwijzer.nl.
- Denk na over de optie om vegetarische (of vegan) opties de standaard te maken in de praktijk.
- Geef leefstijl en vitaliteit een rol in de praktijkvoering.
- Gebruik één centrale printer/kopieerapparaat en vraag je altijd eerst af of je echt moet printen.
- Minimaliseer het gebruik van disposables (bijvoorbeeld gebruik herbruikbare partussets en minimaliseer gebruik van (steriele) handschoenen).
- Stimuleer continuïteit van zorgverlener.
- Richt een 2e kans plek in op de praktijk voor babyspullen.

Vervoer

- Stimuleer duurzaam vervoer onder collega's en cliënten:
 - Breng in kaart welke belemmeringen er zijn om met OV, de fiets of lopend te komen, zodat er oplossingen en mogelijkheden ontstaan om duurzamer te reizen.
 - Overweeg een (elektrische) praktijkfiets voor visites en/of een auto op niet-fossiele brandstof.
 - Zorg voor voldoende fietsenrekken rondom de praktijk.

Voorlichting

- Stimuleer borstvoeding.
- Zet in op positieve gezondheid en preventie (stimuleer bijvoorbeeld wandelen en fietsen, ook voor een controle naar de praktijk).
- Bied centering pregnancy aan.
- Stimuleer natuurlijke geboorte en thuisbevalling.
- Besprek duurzamere mogelijkheden met toekomstige ouders: postpartum- en babyproducten. Bijvoorbeeld wasbare luiers, minder gebruiken, tweedehands en mogelijkheden om te huren.
- Stimuleer duurzamere vormen van anticonceptie, bijvoorbeeld IUD.

Afval

- Beperk (onderzoeksbank) papiergebruik.
- Toch printen? Kies dan voor dubbelzijdig en grijstinten.
- Scheidt en verminder afval op de praktijk en na de bevalling.
- Voorkom gebruik van wegwerpbatterijen en kies voor oplaadbare apparaten en producten.
- Verzamel overgebleven kraampakketmaterialen en gebruik deze voor eigen cliënten of een goed doel.

Digitaal

- Verminder dataverbruik:
 - Beperk e-mailen, (B)CC met mate.
 - Beperk bijlagen, stuur waar mogelijk een link in plaats van bijlage.
 - Plaats een print en/of datawaarschuwing onderaan je e-mail.
- Ruim digitaal op (ook mail).
- Koop dataopslag duurzaam in.