



Iris Wichers werkt als huisarts in een gezondheidscentrum in Amsterdam. Daarnaast is ze werkzaam als wetenschappelijk medewerker bij het cluster Richtlijnontwikkeling van het NHG. Het e-boek *De groene huisartsenpraktijk* is te vinden op www.nhg.org/praktijkvoering/duurzaamheid. Dit interview is het tweede in een reeks interviews over duurzame zorg.

Foto: Margot Scheerder

‘Verduurzamen geeft positieve energie’



Patrick Marx, Linn Dobrowolski, Susanne Claessen

Huisarts en senior wetenschappelijk medewerker Richtlijnontwikkeling, Iris Wichers, houdt zich bij het NHG sinds 2017 onder meer bezig met duurzaamheid. Vooral het laten meetellen van duurzaamheid bij de ontwikkeling van richtlijnen vindt ze belangrijk. Daarnaast werkte ze mee aan het e-boek *De groene huisartsenpraktijk*.

‘Twee jaar geleden startten we bij het NHG een pilot, waarbij we bij de ontwikkeling van richtlijnen ook naar milieueffecten keken. Bijvoorbeeld de CO₂-uitstoot en impact op water van geneesmiddelen. Duurzaamheid vond op die manier zijn weg in de 4 NHG-richtlijnen Pijn, Anemie, De overgang en Misselijkheid en braken’, vertelt Wichers. In de meeste gevallen gaat het dan om genees-



middelresten die in het oppervlaktewater terechtkomen. Een voorbeeld is het advies over ijzersuppletie in de richtlijn Anemie. Medisch gezien gaat de voorkeur uit naar het goed afbreekbare ferrofumaraat. Ferrosulfaat heeft volgens de richtlijn allerlei nadelen en geniet daarom niet de voorkeur. Sinds kort hoort daar ook bij dat de plastic tabletmatrix van ferrosulfaat via feces in het afvalwater komt. Duurzaamheid zal steeds vaker in richtlijnen opduiken. Wichers: 'Sinds 2022 is duurzaamheid een van de criteria in de GRADE-methode voor interventies. Het NHG gebruikt deze methode om wetenschappelijk bewijs van uitkomstmaten te beoordelen en voor aanbevelingen in richtlijnen. We kijken altijd eerst naar de effectiviteit van een behandeling en daarna naar de voor- en nadelen. Dan gaat het onder meer om haalbaarheid, bijvoorbeeld qua kosten, maar ook qua milieu-impact.'

Groene praktijk

Wichers werkte mee aan een e-boek over groene keuzes in de huisartsenpraktijk, samen met de LHV en Stichting Stimular. Het boek, gratis te downloaden via de website van het NHG of de LHV, richt zich op 4 pijlers: consultvoering, praktijkinrichting, praktijkgebouw en praktijkvoering. De eerste pijler, consultvoering, gaat onder meer over het voorschrijfgedrag. 'Door beter op de milieueffecten van geneesmiddelen te letten is meteen een kleine winst te behalen, want huisartsen schrijven 80% van alle geneesmiddelen voor', zegt Wichers. 'Een bekend voorbeeld is dat het veel duurzamer is om een poederinhalator voor te schrijven in plaats van een dosis-aerosol die broeikasgas bevat.'

Diagnostiek

Diagnostiek is een ander aspect waarmee huisartsen milieuwinst kunnen boeken. 'In onze praktijk in Amsterdam testten we voorheen op urineweginfecties met een multistick. Nu doen we dat met een nitriet- en leukocytenstick. We volgen daarmee de NHG-Standaard Urineweginfecties. Die overstap bespaart ons heel wat tijd. Zo'n nitrietstick levert minder gegevens op, minder ruis en ook minder vervolgonderzoek. Mogelijk voorkom je op deze manier overbehandeling. Als huisarts kun je gaan twijfelen. Bijvoorbeeld als je zowel leukocyten als erythrocyten in de urine aantreft. Dan ben je misschien geneigd om te gaan behandelen, terwijl de standaard adviseert om eerst de dipslide af te wachten.

Ook bij CVRM wordt er veel lab geprikt, terwijl dit niet hoeft. Dat levert overbodige bepalingen op, met de nodige vragen. Plus het kost tijd en geld. De NHG-Standaard CVRM zegt dat als iemand goed is ingesteld met een statine en het LDL binnen de streefwaarde is, je niet elk jaar het LDL hoeft te prikken.'

Soms leidt extra diagnostiek juist tot duurzamere zorg. 'Betere diagnostiek en behandeling van urine-incontinentie door de huisarts geeft niet alleen gezondheidswinst, maar

bespaart mogelijk ook incontinentiemateriaal, een belangrijke vervuiler in de zorg. Vanuit het NHG zouden we kunnen kijken of er meer handvatten nodig zijn voor een betere implementatie.'

Praktijkinrichting en praktijkgebouw

De tweede pijler die het e-boek beschrijft gaat over de praktijkinrichting. Wichers: 'Zet aan het eind van de dag alle apparatuur uit, dat spaart op jaarbasis tot 300 kWh.' Pijler 3 gaat over het praktijkgebouw. Hierover merkt Wichers op dat LHV-leden de LHV-bouwadviseur kunnen raadplegen voor advies over bijvoorbeeld de isolatie van het praktijkgebouw. 'Met goede isolatie bespaar je tot 40% op je energiekosten. Het e-boek geeft verder informatie over subsidies waarvoor praktijkhoudende huisartsen in aanmerking komen, zoals het inhuren van een gespecialiseerde adviseur voor energieadvies.'

'Duurzaamheid zal steeds vaker in richtlijnen opduiken'

Praktijkvoering

'Houd je bedrijfsprocessen tegen het licht, bijvoorbeeld met behulp van lean werken.' Met dit advies leidt Wichers de laatste pijler in. 'Toen wij onze praktijkvoering nader bekeken, ontdekten we dat we soa-tests op een plek op sloegen waar ze niet gebruikt werden. Hierdoor verstreek de houdbaarheidsdatum. Een beter voorraadbeheer leidt tot minder verspilling. Denk ook na over het kritisch gebruik van milieubelastende stoffen zoals biociden. Dat zijn onder andere middelen voor desinfectie. Het desinfecteren van een oppervlak in ruimtes is alleen nodig als het in aanraking komt met lichaamsvocht. En het papier van de onderzoeksbank kan gewoon bij het oud papier, mits het schoon en droog is.'

Duurzaamheid en accreditatie

Wichers heeft nog een leuk nieuwtje. 'Je kunt nu via de LHV Academy een workshop volgen over het e-boek De Groene Huisartsenpraktijk en daarmee accreditatiepunten verdienen. Ook zijn er vergaande samenwerkingsplannen tussen de Nederlandse Praktijk Accreditatie en het NHG.'

Positieve energie

Drukke werkzaamheden zijn een vaak gehoorde reden waarom huisartsen verduurzaming uitstellen. 'Als huisarts hoeft je het niet alleen te doen, het is een taak voor het hele praktijkteam. Verduurzamen levert ook wat op, zoals tijdswinst. Het belangrijkste is dat het positieve energie geeft, zo is onze ervaring. Laat je niet ontmoedigen door tegenslagen, en vier je successen', besluit Wichers. ■