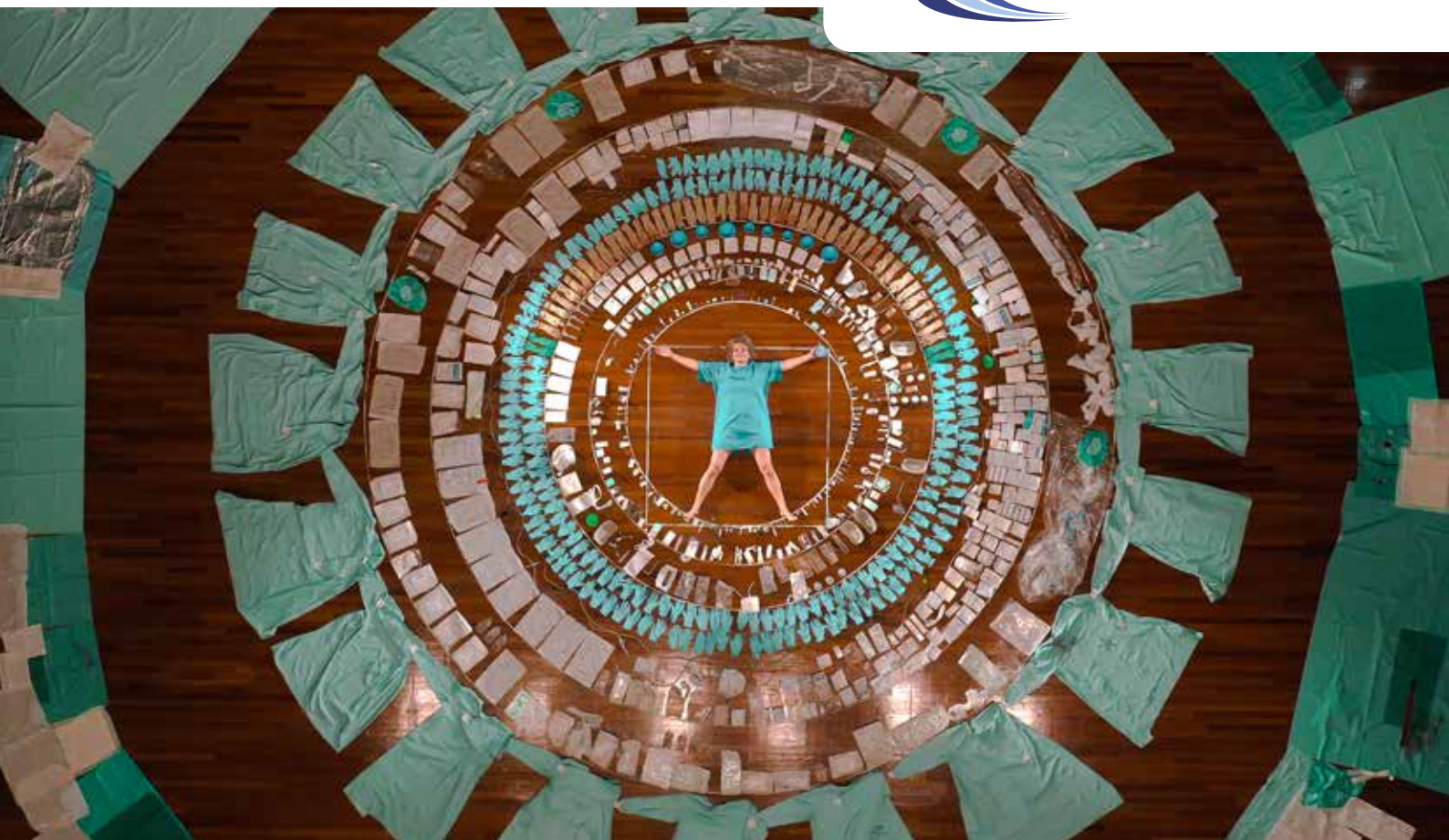


# BEKKENBODEM OP DE KAART

INFOMAGAZINE VAN DE STICHTING BEKKENBODEM4ALL

TWINTIGSTE JAARGANG • DECEMBER 2022 • NR. 67



THEMA:  
DUURZAAMHEID

## COLOFON

Bekkenbodem op de Kaart is het informatiemagazine van de Stichting Bekkenbodem4All en wordt uitgegeven in een oplage van 2500 exemplaren. Het Magazine verschijnt twee keer per jaar.

Eenentwintigste Jaargang december 2022 # 67

### POSTADRES

Postadres:  
Stichting Bekkenbodem4All  
Postbus 91  
4000 AB Tiel  
Telefoon (030) 656 96 30

Internet: [www.bekkenbodem4all.nl](http://www.bekkenbodem4all.nl)  
E-mail: [info@bekkenbodem4all.nl](mailto:info@bekkenbodem4all.nl)

KvK Rotterdam: 243 20 275  
Fiscaal nr: 816311663  
Bank: NL21 ABNA 05 95 46 77 41

### DONATEUR/LIDMAATSCHAP

Word donateur/lid voor € 30,- per jaar. Aanmelden kan via een brief/kaartje naar bovengenoemd adres, via e-mail, de website of per telefoon.

Contributiejaar loopt per kalenderjaar.  
Opzeggen schriftelijk of per e-mail voor 1 november.

Hoofdredactie en fotografie: Marlies Bosch  
Eindredactie: Monica de Heide, Tine van den Bos

Teksten: Marlies Bosch en Monica de Heide (tenzij anders vermeld)

Foto Cover: Maria Kojick

### VORMGEVING/OPMAAK

Mediapalet/Rizzo Schouten

### RELATIEBEHEER

[lenaillenga@bekkenbodem4all.nl](mailto:lenaillenga@bekkenbodem4all.nl)

Redactie en B4A zijn niet aansprakelijk voor eventuele gevolgen van toepassingen van de in dit blad beschreven informatie.

ISSN: 0920-0037

U kunt artikelen en illustraties uit dit nummer niet gebruiken zonder toestemming van de redactie.

## INHOUDSOPGAVE

VAN DE VOORZITTER	3
GREEN DEAL: SAMENWERKEN AAN DUURZAME ZORG	4
GYNAECOLOGEN OP DE BRES VOOR MEER DUURZAAMHEID	7
WAT DOEN ZIEKENHUIZEN AAN DUURZAAMHEID?	10
PATIËNTVERHAAL VAN PATIËNT NAAR ACTIVISTISCHE KUNSTENAAR	12
PATIËNTVERHAAL GROEN MENSTRUEREN	14
PATIËNTVERHAAL BETER VOOR JE LIJF, HET MILIEU EN JE PORTOMONNEE	16
GEBRUIK INCONTINENTIE MATERIAAL: EEN COMPLEXE WEG VAN AFVAL NAAR GRONDSTOF	18
OPENBARE TOILETTEN: EEN MENSENRECHT	21
DUURZAAM PESSARIUM PASSEN	22
SOCIALE DUURZAAMHEID: TOILETALLIANTIE STRIJDT VOOR MEER OPENBARE TOILETTEN VOOR PATIËNTEN MET INCONTINENTIEKLACHTEN	23
ESSITY: 'WE VERKLEINEN ONZE VOETAFDruk, EN DE UWE, STAP VOOR STAP'	24
ATTENDS GEEFT OM MENSEN, ONZE GEMEENSCHAP EN ONZE PLANET	25
ABENA INCONTINENTIEPRODUCTEN: EEN KEUZE VOOR DEENSE DUURZAAMHEID	26
DUURZAAMHEID IN DE ZORG: OOK MEDTRONIC DENKT GROEN	27
BOEK RECENSIE: 'HEEL DE ZORG: ROUTES NAAR DUURZAMER, GEZONDER EN BETER' DOOR JOOST BIJLSMA EN CATHY VAN BEEK	28
DUURZAAMHEID IN VERPLEEGHUIZEN	29

## DISCLAIMER

Ondanks de constante zorg en aandacht die wij besteden aan de samenstelling van het Magazine Bekkenbodem op de Kaart, kan Stichting Bekkenbodem4All (hierna aangeduid als: 'B4A') niet instaan voor de volledigheid of juistheid van de gegevens en de inhoud van de artikelen. Beweringen en meningen, geuit in artikelen, zijn die van de auteur(s) of geïnterviewden en niet (noodzakelijkerwijs) die van B4A. B4A kan op geen enkele manier verantwoordelijk worden gehouden voor de inhoud hiervan en is niet aansprakelijk voor enigerlei directe of indirecte schade die mogelijk voortvloeit uit de betreffende uitingen.

## VAN DE VOORZITTER

Als patiëntenorganisatie is het onze gewoonte om steeds een medisch onderwerp centraal te stellen in ons magazine. Deze keer wijken we daar een beetje vanaf, want we hebben gekozen voor een maatschappelijk thema: duurzaamheid. Dat is niet voor niks. In Nederland is de zorgsector tegelijkertijd verantwoordelijk voor zo'n 7% van de CO<sub>2</sub>-uitstoot. Verderop in dit magazine kunt u lezen dat 4% van het afval en 13% van het grondstoffengebruik afkomstig is uit de zorg. Zoomen we in op incontinentiemateriaal- waar een groot deel van onze achterban regelmatig gebruik van moet maken - dan vormt dit samen met luiers 8,3% van het huishoudelijk afval. In onze vuilnisbakken zit jaarlijks zo'n 200 miljoen kilo incontinentiemateriaal. Een zelfde hoeveelheid wordt ingezameld via bedrijven en instellingen zoals verzorgingstehuizen. Bij elkaar opgeteld komt dat neer op 400 miljoen kilo.

Nu is het absoluut niet ons doel om patiënten een schuldgevoel aan te praten vanwege een aandoening waar zij natuurlijk niet voor gekozen hebben. Maar het is wel belangrijk om ons bewust te zijn van de milieu-impact die de zorg heeft, en te onderzoeken of er verbeteringen mogelijk zijn voor het milieu zonder het patiëntenbelang daarbij uit het oog te verliezen. In dit nummer hebben we ervoor gekozen om in kaart te brengen wat de overheid, zorgverleners, fabrikanten en afvalverwerkers momenteel al doen om de zorg zo duurzaam mogelijk te maken. Zo danken we onze sponsors, die deze keer laten zien wat zij tot nu toe hebben gerealiseerd. Rode draad bij al deze partijen is dat verduurzaming veel samenwerking met andere partijen vereist, want een verandering in de ene schakel van de zorgketen maakt dat een andere partij zich ook moet aanpassen. Gelukkig blijkt overal dat de wil om te verduurzamen

heel groot is. Ook hebben we inspirerende verhalen van patiënten die zelf op verschillende manieren het initiatief hebben genomen om de milieu-impact van hun zorg in kaart te brengen of zelfs te verminderen. Een bewijs dat patiënten niet hoeven af te wachten tot de ander iets doet, maar zelf de regie kunnen nemen.

Voor ons heeft duurzaamheid niet alleen een ecologische invalshoek. Ook sociale duurzaamheid, ook wel inclusiviteit genoemd, is voor ons belangrijk. In dit magazine richten we ons daarbij vooral op de toegankelijkheid van openbare toiletten.

Dit magazine met thema duurzaamheid is voor ons een startpunt van nieuw beleid. Samen met u willen we de komende jaren kijken wat onze bijdrage als patiënt / patiëntenorganisatie kan zijn om de zorg te verduurzamen. Uw ideeën zijn voor ons daarbij het uitgangspunt. Volgend jaar zullen wij o.a. een enquête uitzetten om uw mening te horen. Maar mocht u nu al suggesties hebben om uw zorg te verbeteren, dan roep ik u van harte op om deze nu al bij ons te melden via [info@bekkenbodem4all.nl](mailto:info@bekkenbodem4all.nl). Onder de inzendingen verloten wij het boek 'Heel de Zorg: Routes naar duurzamer, gezonder en beter' door Joost Bijlsma en Cathy van Beek.

Met deze ambitie gaan wij vol vertrouwen het nieuwe jaar in, en wens ik u mede namens het bestuur en bureau veel gezondheid en geluk in 2023 toe.



## INFOLIJN VOOR AL UW BEKKENBODEMKLACHTEN

Voor contact met onze ervaringsdeskundige Thea kunt u bellen naar:

**06 - 156 61 860**

maandagochtend van 09.00 - 12.00 uur en donderdagmiddag van 13.00 - 16.00 uur.  
Voor contact met een ervaringsdeskundige in bekkenbodem pijnklachten belt u op woensdagavond van 19.00 - 21.00 uur met Loes

**06 - 114 25 750**

*Let op! Dit nummer is uitsluitend voor bekkenbodem pijnklachten.*

Voor patiëntgerelateerde vragen: [emailconsult@bekkenbodem4all.nl](mailto:emailconsult@bekkenbodem4all.nl)  
Aanvraag infomateriaal en bestuursvragen: [info@bekkenbodem4all.nl](mailto:info@bekkenbodem4all.nl)

We zijn ook te vinden op Twitter en Facebook



# GREEN DEAL: SAMENWERKEN AAN DUURZAME ZORG

*Van hittestress tot hooikoorts: met de gevolgen van klimaatverandering gaan patiënten steeds vaker naar een arts. Tegelijkertijd is de zorg zélf ook deel van het probleem: in Nederland is de zorgsector tegelijkertijd verantwoordelijk voor zo'n 7% van de CO<sub>2</sub>-uitstoot. Ook is 4% van het afval in Nederland en 13% van het grondstoffengebruik afkomstig uit de zorg. Minister Ernst Kuipers en diverse partijen uit de zorgsector, waaronder de Patiëntenfederatie, ondertekenden daarom op 4 november een nieuwe Green Deal. Afgesproken is dat iedereen zich nog meer gaat inzetten om de zorg verder te vergroenen.*

Green Deals zijn afspraken tussen de Rijksoverheid en andere partijen om duurzame plannen uit te voeren. In de nieuwe Green Deal Duurzame Zorg heeft het Ministerie van Welzijn en Sport voor de periode 2023 tot en met 2026 doelen afgesproken. Naast de Patiëntenfederatie doen o.a. ook de beroepsorganisaties van artsen en de zorgverzekeraars mee. Partijen committeren zich aan de volgende vijf doelstellingen:

## Meer grip op je gezondheid?



### Thuis kan het ook!

Beslis samen met je zorgverlener of thuis-meten iets voor jou is.



[thuiskanhetook.nl](https://thuiskanhetook.nl)

## In gesprek met je arts of verpleegkundige?



### Thuis kan het ook!

Beslis samen met je zorgverlener of beeld-bellen iets voor jou is.



[thuiskanhetook.nl](https://thuiskanhetook.nl)

## I. Meer inzet op gezondheid

Hoe gezonder mensen zijn, hoe minder zorg er nodig is. Dat geldt zowel voor de patiënt als voor de mensen die in de zorg werken. Thuis en in het ziekenhuis, of een andere zorglocatie. Het gaat om het voorkomen van ziekte, zorgen voor een gezonde omgeving en het bevorderen een gezonde levensstijl.

Enkele acties die hier onder vallen:

- Gezonde, gevarieerde, meer plantaardige en duurzame voeding voor cliënten/patiënten en medewerkers.
- Gezonde leef- en werkomgeving in en rondom zorglocaties.

## II. Het vergroten van de bewustwording en kennis

Het is belangrijk noodzakelijk dat alle mensen die in de zorg werken, van bestuurder tot schoonmaker, weten hoe gedrag van mensen, klimaatverandering, milieuvuiling en gezondheid met elkaar samen hangen.

Enkele acties die hier onder vallen:

- Duurzame zorg (ook wel 'planetary health' genoemd) moet een onderdeel zijn van de opleiding van alle zorgmedewerkers.
- Preventie en duurzame zorg moet een plaats hebben in strategie van patiëntenorganisaties, zorgorganisaties en zorgverzekeraars/zorgkantoren.

## III. 55% minder directie CO<sub>2</sub>-uitstoot in 2030 en klimaatneutraal in 2050

Door het verduurzamen van onder andere gebouwen, energie en vervoer, kunnen zorgverleners er voor zorgen dat de CO<sub>2</sub>-uitstoot vermindert.

Enkele acties die hier onder vallen:

- Nieuwe en bestaande gebouwen moeten duurzamer worden en groene energie gebruiken
- Patiënten en medewerkers gebruiken bij hun vervoer zo min mogelijk CO<sub>2</sub>, bijvoorbeeld door telefonische consulten.

## IV. 50% minder primair grondstoffengebruik in 2030 ten opzichte van 2016 en maximaal circulaire zorg in 2050

De zorgsector verbruikt veel materialen, hulp- en beschermingsmiddelen en grondstoffen. Grondstoffen zijn schaars. Daarom is hergebruik en minder gebruik van grondstoffen en materialen in de zorg nodig.

Enkele acties die hier onder vallen:

- Waar mogelijk bewust kiezen voor herbruikbare boven wegwerphulpmiddelen. Met de ambitie: tenminste 20% van de (medische) hulpmiddelen zijn herbruikbaar in 2026.
- Zorgorganisaties en groothandels in de zorg nemen duurzaam en circulair inkopen als uitgangspunt van hun inkoopbeleid voor o.a. (medische) hulpmiddelen en voeding.

## V. Het verminderen van de milieubelasting van medicatie(gebruik)

Het gebruik van medicijnen zorgt voor medicijnresten in het grond- en oppervlaktewater. Dat komt onder andere door medicijnresten in urine en ontlasting en doordat ongebruikte medicijnen door de gootsteen worden weggespoeld. Ook heeft de productie van geneesmiddelen klimaat- en milieupact. Dit schaadt het milieu en de leefomgeving.

Enkele acties die hier onder vallen:

- Gepast voorschrijven en gepaste verstrekking van noodzakelijke medicijnen.
- Ontwikkelen van maatregelen om verspilling van medicijnen tegen te gaan.



**Even overleggen met je arts of verpleegkundige?**

**Thuis kan het ook!**  
Beslis samen met je zorgverlener of het ook via de app kan.

  
thuiskanhetook.nl

## PFN: KEUZEVRIJHEID WAARBORGEN

De Patiëntenfederatie heeft namens wil graag actief bijdragen aan een groenere zorg, want dat is belangrijk. Maar waakt daarbij wel over het belang van de patiënt. 'De keuzevrijheid van de patiënt moet gewaarborgd blijven, zo zegt Dianda Veldman, directeur-bestuurder van de Patiëntenfederatie. 'En zo ook de kwaliteit van de zorg. Daar staan wij voor. Maar, met dat in het achterhoofd, kan er de komende jaren veel verbeterd en vergroend worden binnen de zorg. Zo zal een sterkere inzet op meer digitale zorg ook leiden tot minder vervuiling, en een beter uitgiftebeleid van medicijnen zal zorgen voor minder verspilling. Belangrijk is wel dat er goede en betrouwbare patiëntinformatie beschikbaar komt, zodat de patiënt weet waar hij/zij voor kan kiezen en welke groene alternatieven er zijn.'

## DE GROENE PATIËNT

Drie partijen, de Klimaat Dokter, de Duurzame Huisarts en de Groene Huisarts, maakten alvast samen een (digitale) folder voor de groene patiënt. Bedoeld voor klimaatbewuste patiënten, die graag de voetafdruk van hun zorg willen verkleinen, en voor artsen, die hun patiënten willen informeren over het maken van duurzame keuzes. Als patiënt kunt u meer dan u misschien denkt.

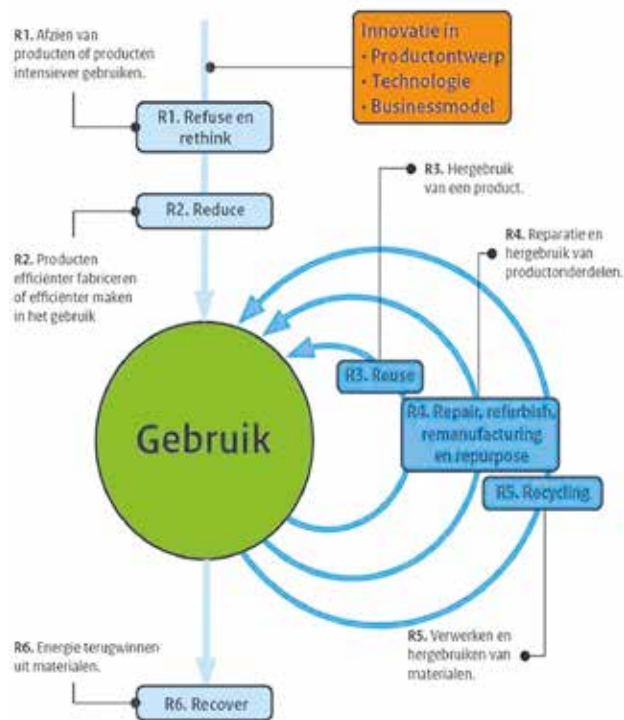
Bijvoorbeeld bij medicijngebruik. Medicijnen zijn een groot goed. Ze zijn echter wel op verschillende manieren schadelijk voor het milieu. Het maken en vervoeren geeft CO<sub>2</sub>-uitstoot en via het riool komt medicatie in ons oppervlaktewater terecht. Ook worden niet gebruikte medicijnen regelmatig weggegooid. Voor veel ziekten en aandoeningen zijn er niet-medicamenteuze maatregelen. Denk bijvoorbeeld aan pijn of hoge bloeddruk. Vraag uw arts naar deze niet-medicamenteuze (aanvullende) opties. Als medicatie nodig is, is er soms een duurzamere keuze te maken. Wist u bijvoorbeeld dat paracetamol veel beter voor het milieu is dan ibuprofen, naproxen en diclofenac?

Reisbewegingen zorgen voor 22% van de CO<sub>2</sub>-uitstoot van de zorg. Zorg dichterbij huis geeft minder uitstoot. Ga na of u naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis in de buurt kunt gaan. Een deel van de zorg die in het ziekenhuis wordt geleverd, kan ook bij de huisarts. Vraag naar de mogelijkheden bij uw eigen specialist of huisarts. Consulten kunnen regelmatig telefonisch of via beeldbellen. Vraag naar de mogelijkheden.

## LAAT UW STEM HOREN!

Tot nu toe liggen de meeste initiatieven om te verduurzamen bij de zorgverleners, en minder bij de patiënt. Op zich begrijpelijk, want de keuze voor duurzame ziekenhuisgebouwen of het duurzaam gebruik van materialen bij operaties is ook primair de verantwoordelijkheid van deze partijen. Maar wat vindt u als patiënt hier nu zelf van? Bent u misschien wel bang dat u daardoor niet meer de juiste zorg of hulpmiddelen krijgt? Of heeft u juist hele goede ideeën over hoe uw zorg duurzamer kan? Laat het ons weten! U kunt een bericht sturen naar [info@bekkenbodem4all.nl](mailto:info@bekkenbodem4all.nl). In 2023 zullen wij hierover ook een enquête gaan opzetten via onze website.

R-ladder met strategieën van circulariteit



bron: PBL

Bron Plan Bureau Leefomgeving/RVO



### GROENE PATIËNTFOLDER

Scan de Qr-code voor de PDF op je smartphone.



Scan de Qr-code voor de digitale patiënten folders.

# GYNAECOLOGEN OP DE BRES VOOR MEER DUURZAAMHEID

*Gynae Goes Green is de naam van een groep enthousiaste gynaecologen die de zorg duurzamer willen maken. Deze projectgroep die onderdeel is van de NVOG - de beroepsorganisatie van gynaecologen - zoekt uit wat de meest duurzame opties en innovaties zijn en stimuleert dat alle collega's daarmee aan de slag gaan. Niet alleen nemen deze gynaecologen hun eigen activiteiten onder de loep, er zijn ook tal van ideeën om de patiënt te inspireren tot 'groenere' keuzes.*



Lauren Bullens

'Van ondernemingen tot onderwijs- en overheidsinstellingen, overal zijn er tegenwoordig 'Green Teams' opgericht om milieu-effecten te inventariseren en om naar duurzame verbeteringen te zoeken. Als patiënt sta je er misschien niet dagelijks bij stil, maar ook de medische zorg voor jouw aandoening, zoals bijvoorbeeld urine-incontinentie of een verzakking, heeft een impact op het milieu. Daarom zijn wij gynaecologen hier ook mee aan de slag gegaan', vertelt Lauren Bullens, een van de oprichters van Gynae Goes Green en werkzaam bij het Streektziekenhuis Koningin Beatrix. 'Binnen de NVOG grijpen we elke gelegenheid aan om de mogelijkheden van groene gynaecologische zorg met de beroepsgenoten te bespreken. En dat spreekt velen aan: de meeste ziekenhuizen in ons land hebben inmiddels een duurzaamheidsambassadeur. Deze gynaecoloog is aanspreekpunt en geeft groene ideeën door aan de collega's.



## LAAGHANGEND FRUIT

'Er zijn veel mogelijkheden om ons werk, en daarmee dus ook het gehele behandeltraject van patiënten, zo duurzaam mogelijk te maken', stelt Gynae Goes Green-collega Evelyn Verheijen vast. 'Natuurlijk staat de beste zorg voor elke patiënt voor ons op nummer 1. Binnen deze randvoorwaarde streven we onder meer naar zo min mogelijk afval (bijvoorbeeld bij een operatie), een neutrale

CO<sub>2</sub>-uitstoot (denk aan energiezuinige gebouwen) en een duurzame werkomgeving. Soms bieden de oplossingen zich aan als laaghangend fruit, zoals zo min mogelijk printen, apparatuur na gebruik uitschakelen en je (wegwerp-) koffiebekertje ompoelen en hergebruiken. Dat laatste is nog relatief makkelijk te realiseren. Maar vaak is het lastiger om een duurzame keuze te maken: dan heb je informatie nodig over de milieu-impact van een product of handeling gedurende alle schakels in de keten, dus van grondstof tot afval. Dit wordt een levenscyclusanalyse (LCA) genoemd. Niet alleen wat een gynaecoloog doet is belangrijk, maar ook hoe het product gemaakt wordt, en wat er daarna mee gebeurt: wordt het weggegooid en verbrand, of gesteriliseerd en hergebruikt? Denk aan het gebruik van een pessarium of incontinentiemateriaal. Een belangrijk begrip hierbij is circulariteit. Dat betekent dat je allereerst probeert om afval te voorkomen ('refuse'). Als dat niet lukt, ga je na of je het gebruikte product opnieuw kan gebruiken ('re-use'). En als dat niet lukt, kijk je naar het nuttig toepassen van materialen, die anders gestort zouden worden ('recycle'). Gynae Goes Green probeert de gynaecologen te helpen met verduurzamen door deze informatie te vergaren en te verspreiden.

## DUURZAAMHEIDSVERBETERINGEN

Inmiddels zijn er in de gynaecologische zorg diverse duurzaamheidsverbeteringen gekomen. Bullens: 'Bij elke bevalling wordt een partus-set, bestaande uit 3 klemmen en 2 scharen gebruikt en zo nodig een hecht-set met een 5-tal instrumenten. In het UMCU was men een aantal jaren geleden overstapt van herbruikbare naar eenmalige instrumenten, die met het afval werden weggegooid. Dat voelde toch verkeerd. In samenwerking met het onderzoek- en adviesbureau CE Delft voerde het UMC Utrecht zo'n levenscyclusanalyse (LCA) uit waarin de herbruikbare partus-set met de wegwerpvariant werd vergeleken. De conclusie was dat bij de 3e keer gebruik de herbruikbare partus-set al beter voor het klimaat (CO<sub>2</sub>-eq.) en de menselijke gezondheid (DALY) is. Verheijen noemt een ander voorbeeld: 'De metalen specula - ook wel bekend als eendenbek (nu: spreider) - hebben 75% minder broeikasgasuitstoot dan plastic specula, die maar één keer worden gebruikt. Belangrijk hierbij is dan wel de manier waarop deze schoongemaakt worden. Zo is de sterilisatie door een zogenaamde 'autoclaaf' die op stoom werkt, duurzamer dan sterilisatie waarbij chemische middelen worden gebruikt. Ook de energiebron van de sterilisatieafdeling is erg van invloed: is dit groene, duurzame energie of grijze energie waarbij fossiele grondstoffen worden gebruikt?

Er is ook steeds meer informatie beschikbaar over de milieu-impact van ingrepen die een gynaecoloog uitvoert. Bullens: 'De geboorte van een kind door middel van een keizersnee leidt tot meer dan twee keer zoveel CO<sub>2</sub>-uitstoot dan een vaginale geboorte. Onderzoek van de WHO laat zien dat het aantal keizersnedes over de afgelopen jaren blijft stijgen en wereldwijd nu mogelijk meer dan 1 op de 5 (21%) van alle geboortes bedraagt. Het stimuleert ons om na te denken op

welke manieren we deze CO<sub>2</sub>-uitstoot kunnen verminderen. Denk aan herbruikbare steriele OK-jassen, die veel beter voor het milieu zijn dan disposable (eenmalige) jassen.

Met herbruikbare OK-jassen kan het energieverbruik 64% verminderd worden, de uitstoot van broeikasgassen 66%, het verbruik van water 83% en de productie van afval 84%. In de UMC's in Leiden en Groningen is men bezig het gebruik en de milieu impact van celstofmatjes te verminderen. Die matjes worden massaal gebruikt bij bevallingen, bij allerlei grotere en kleinere ingrepen en op poliklinieken. Bewustwording bij het zorgpersoneel is een belangrijke factor om het gebruik te verminderen.'

Verheijen noemt het voorbeeld van de pessaria. 'Vrouwen die last hebben van een verzakking, kunnen gebaat zijn bij het gebruik van een pessarium in de vagina (vaak in de vorm van een ring), die de verzakking tegenhoudt. Maar het is soms best lastig om de juiste maat te vinden. Op dit moment zetten we ons ervoor in dat zo'n pessarium niet na één keer passen weggegooid wordt, maar opnieuw gebruikt kan worden. Zonder risico voor de patiënt natuurlijk. Er zijn in een ziekenhuis immers veel mogelijkheden voor reiniging en desinfectie. Vroeger was dit overigens heel gebruikelijk, maar tegenwoordig zijn er fabrikanten die voorschrijven dat weggooiën na eenmalig gebruik de regel is.'

## BELEMMERINGEN

Er zijn blijkbaar dus ook belemmeringen die het lastiger maken om duurzaamheidsverbeteringen door te voeren? Verheijen beaamt dit: 'Soms houden regels de duurzaamheidsinnovatie tegen. Als het gaat om medische hulpmiddelen is de Europese regelgeving strenger geworden. Voor de sterilisatieafdelingen is het voorschrift van de fabrikant heilig. Wijken ze hiervan af, dan zou de Inspectie (de IGJ) maatregelen kunnen treffen. Dus er zijn verschillende partijen waar we mee in gesprek zijn. Gelukkig heeft de Inspectie duurzaamheid nu ook op de agenda. We geven ook concrete tips aan artsen hoe je hierover met de Centrale Sterilisatie Afdeling van ziekenhuizen in gesprek kunt gaan. Behalve regelgeving, kan ook geld een belemmering zijn. Eenmalige wegwerpproducten bij een operatie lijken soms goedkoper in gebruik dan producten die meermalig gebruikt worden. Bijvoorbeeld omdat je dan ook de kosten van reiniging moet meetellen. Maar in de praktijk blijkt dat mee te vallen, als je goed kijkt naar hoe lang deze producten mee kunnen gaan. Bovendien kan de reiniging vaak ook duurzamer georganiseerd worden.

Ten slotte kan het voor de patiënt ook even wennen zijn. Een milieuvriendelijkere metalen eendenbek bijvoorbeeld, voelt kouder aan dan een plastic variant. Maar van tevoren opwarmen is ook een mogelijkheid om het ervaren comfort te verbeteren. En anders kun je met goede uitleg ook al een eind komen.'



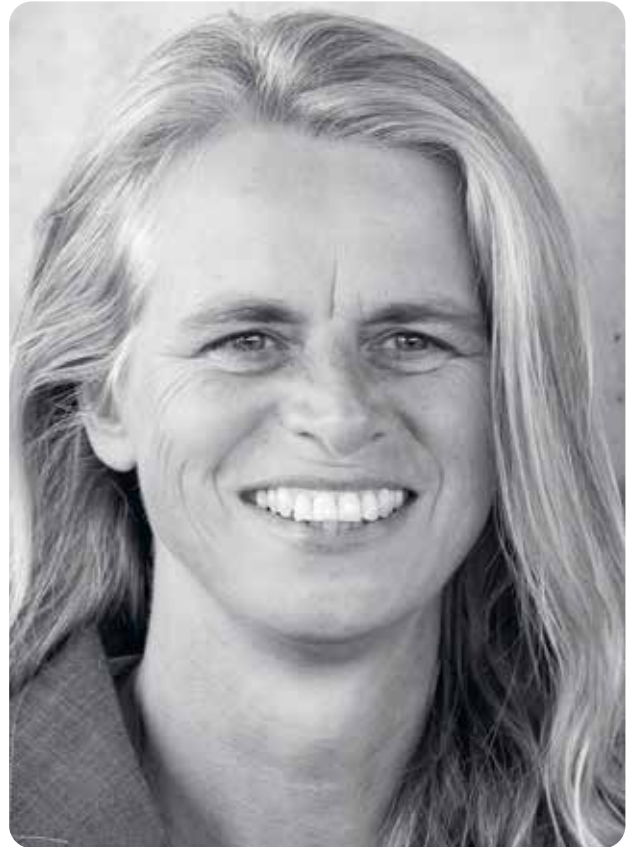
## ROL VAN DE PATIËNT

Welke rol kunnen patiënten zelf vervullen bij de verduurzaming van de gynaecologische zorg? Verheijen en Bullens zien veel mogelijkheden voor de bekkenbodempzorg. Verheyen: 'Het gebruik van een pessarium helpt niet alleen bij een verzakking, maar soms ook bij incontinentie. Een pessarium is sowieso duurzamer dan een verzakkingsoperatie, alhoewel bij die keuze natuurlijk ook veel andere overwegingen een rol spelen. Bijzonder interessant is het zelfmanagement bij pessaria, waarbij je voor het plaatsen, schoonmaken en verwijderen van een pessarium niet naar de huisarts gaat, maar dit zelf thuis doet. Het vergt wat instructie en handigheid, maar voor veel patiënten is dit een prima werkwijze, die henzelf ook veel voordelen biedt.'

Een ander voorbeeld is hoe om te gaan met urineverlies. Heel handig én duurzaam is de digitale behandeling van urineverlies via de gratis URincontrol app. Laat je sowieso informeren over een structurele oplossing voor urineverlies, bijvoorbeeld via [www.bekkenbodempwijzer.nl](http://www.bekkenbodempwijzer.nl), [www.degynaecoloog.nl](http://www.degynaecoloog.nl) of via je huisarts of specialist. Gerichte bekkenbodempzorg door een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut kan, vooral op het gebied van incontinentie, veel verbetering geven. En als je nog steeds opvangmateriaal nodig hebt voor verlies van urine of ontlasting, laat dit dan adviseren door een professional, bijvoorbeeld een apotheker of een continetieverpleegkundige. Vraag hierbij ook naar het aanbod van wasbaar opvangmateriaal. En verder: leef gezond, voorkom overgewicht, drink voldoende water om de kans op urineverlies of verzakking te voorkomen.

Bullens: 'Wist je dat menstruatiecups veel minder plastic afval genereren dan traditioneel maandverband of tampons? Uit onderzoek blijkt dat menstruatiecups slechts 0,4% van het totale plastic afval ten opzichte van maandverband oplevert, en maar 6% van het afval dat tampons oplevert. Dat scheelt omgerekend 770 miljoen stuks tampons/maandverband per jaar op een populatie van 4,5 miljoen menstruerende vrouwen! Menstruatiecups moeten wel nog gereinigd worden, dus qua CO<sub>2</sub>-voetprint komt dit mogelijk gelijk aan dat van de productie van tampons. Maar toch: het is tijd voor meer populariteit van de menstruatie cup!

Het is natuurlijk nooit de bedoeling om een patiënt een schuldgevoel aan te praten voor een aandoening waar hij of zij zelf niks aan kan doen. En de beste zorg voor iedere individuele patiënt staat altijd voorop. Maar bij het samen beslissen voor die beste behandeling, is het belangrijk dat er op zijn minst ook voor de patiënt kennis gaat ontstaan over de duurzaamheidsaspecten, hoe ingewikkeld die soms zijn. Een laatste suggestie is daarom om eens te kijken op <https://deklimaatdokter.nl/patienten-folder/> van de klimaatdokter met algemene tips over hoe je een 'duurzame' patiënt kunt zijn.'



*Evelyn Verheijen*



*Menstruatiecup*

# WAT DOEN ZIEKENHUIZEN AAN DUURZAAMHEID?

*Een kleine, in het geheel niet volledige, inventaris van wat er in diverse ziekenhuizen op het gebied van duurzaamheid wordt ondernomen. Langzamerhand dringt het door tot in de hoogste regionen van ziekenhuis besturen; er moet iets gebeuren om de bergen afval, het energie gebruik en de medicijnverspilling tegen te gaan. We geven hier een dwarsdoorsnede van wat een aantal ziekenhuizen op dat gebied al doen.*

Als je op Google intypt: 'ziekenhuizen duurzaam' komt er een reeks aan ziekenhuizen tevoorschijn die trots zijn op hun behaalde resultaten of voorgenomen duurzaamheidsinitiatieven. Zo is het Radboudumc in Nijmegen, samen met drie andere ziekenhuizen, bezig met een proef om te zien of ongebruikte medicijnen, die voorheen al aan een patiënt waren meegegeven, opnieuw gebruikt kunnen worden door een andere patiënt. Jaarlijks wordt er namelijk 100 miljoen euro aan medicijnen weggegooid. Met deze methode is er nu al 600.000 euro bespaard. Omdat de regelgeving anders aangeeft, hebben deze vier ziekenhuizen een tijdelijke vrijstelling hierop gekregen, om te laten zien dat deze manier van werken wel mogelijk is. Ze hopen dat er over drie tot zes maanden meer duidelijkheid is, zodat dit met meerdere medicijnen gedaan kan worden en het in alle ziekenhuizen kan gebeuren. Het Reinier de Graaf Gasthuis in Delft gooit het over een andere boeg: dit gasthuis levert vanaf 2023 haar restwarmte door aan woningen. In 2023 worden in het nieuw te ontwikkelen en naastgelegen Bethelpark, 351 appartementen en vier commerciële ruimten aardgasvrij voorzien van ruimteverwarming en warm tapwater. Omdat het ziekenhuis meer warmte opslaat dan het nodig heeft, kan de restwarmte worden door geleverd aan het nieuwbouwproject Bethelpark. Hiervoor wordt een zeer duurzaam en klein warmtenet aangelegd, waar de nieuwe woningen op worden aangesloten.

Het UMC Utrecht heeft mensen in dienst genomen die op diverse terreinen aan het onderzoeken zijn hoe er bezuinigd kan worden op verspilling van o.a. medicijnen. Omdat deze medewerkers ontdekten dat er jaarlijks veel medicijnen worden teruggestuurd naar de apotheek, stelden ze voor om bijvoorbeeld minder medicatie tegelijk te bestellen. Samen met de apotheek kijken ze naar de omstandigheden waaronder medicijnen bewaard worden, zodat hergebruik ervan mogelijk is. Deze inzichten worden met andere

afdelingen gedeeld, zodat het terugdringen van verspilling langzaam alle gelederen in het UMCU bereikt. Dat scheelt enorm in de kosten, maar vooral in het vernietigen van medicijnen. Dat is nl. niet goed voor het milieu. Een voorbeeld: soms wordt medicatie voor tien dagen aan patiënten voorgeschreven en besteld. Maar als die patiënt snel herstelt en al na vijf dagen ontslagen wordt, mag de afdeling volgens veiligheidsprotocol die medicijnen niet aan patiënt mee naar huis geven. Dus de medicatie voor die andere vijf dagen verdwijnt in de afvalbak. In Groningen wil het Martiniziekenhuis een milieubewust en groen ziekenhuis zijn en daarom zijn totale CO<sub>2</sub> footprint verkleinen. Daarnaast wil het ziekenhuis investeren in bewustwording, zichtbaarheid en gedragsbeïnvloeding als het gaat om duurzaamheid. Zij ondertekende in 2022, net als andere ziekenhuizen, ook de Green Deal Duurzame Zorg. Hun acties bestaan uit o.a. het reduceren van gas- en elektra verbruik, door gebruik van een elektrische pendelbus, vergroenen van elektraverbruik, en plannen voor een duurzame verbouwing van het deel van het ziekenhuis dat gerenoveerd gaat worden. Ook gaan ze verspilling van voedsel tegen door een beter voedingsconcept voor de opgenomen patiënten. En natuurlijk valt onder verduurzamen ook het tegengaan van verspilling van medische hulpmiddelen.

Ook het Maasstad Ziekenhuis in Rotterdam zette zijn handtekening onder de Green Deal Duurzame Zorg. Met soortgelijke besluiten om de verspilling van materialen, voedsel en energie en water tegen te gaan. Voor hen is het belangrijk dat ervoor moet worden gezorgd dat er minder medicijnresten in het grondwater terecht komen. Om de gezondheid van zowel patiënten als medewerkers te bevorderen biedt het ziekenhuis met Feyenoord het fitnessprogramma 'Fitter met Feyenoord' aan. Hierin worden zowel patiënten als medewerkers geholpen aan een betere kwaliteit van leven, zowel fysiek als mentaal. De Rijnstate polikliniek Elst is het eerste ziekenhuis in



Nederland dat volledig overstapt op hernieuwbare energiebronnen. Het is tevens het eerste ziekenhuis in Europa dat duurzaam opgewekte energie opslaat in waterstof, dat op een later moment kan worden omgezet in elektriciteit en warmte. Dit ziekenhuis wordt volledig gasloos en CO<sub>2</sub>-neutraal door het gebruik van zonne-energie en groene waterstof, en qua energie (op termijn) geheel zelfvoorzienend.

Als regio- en opleidingsziekenhuis in Waterland en West-Friesland wil het Dijklander Ziekenhuis in Hoorn een sleutelrol vervullen in de zorg en gezondheid van iedereen in deze omgeving. Ook daar is al het een en ander verbeterd, zoals zonnepanelen op het dak van locatie Hoorn. Ook op het gebied van voeding/voedsel heeft het Dijklander Ziekenhuis

al de nodige stappen gezet. Zo hebben top-koks receptuur ontwikkeld, om met streekelijke producten – uit de regio West-Friesland en Waterland – maaltijden voor patiënten te bereiden. Gebleken is dat deze maaltijden in belangrijke mate bijdragen aan de gezondheid en het welzijn van de patiënten. Bovendien zijn hiermee de vervoersbewegingen (van maaltijden) naar het ziekenhuis teruggebracht.

Tot slot: Het Ikazia ziekenhuis in Rotterdam doet mee aan de landelijke campagne 'Zorg voor energie'. Zorginstellingen denken met elkaar na over mogelijkheden om energie te besparen. Dit doen ze zowel voor het milieu, maar het levert ook geld op, dat weer besteed wordt aan duurzame projecten en betere zorg.



Wouter Hehenkamp

*Wouter Hehenkamp is gynaecoloog in het AMC Amsterdam en voorzitter van de werkgroep Gynae Goes Green.*

'In maart 2019 kreeg ik mijn jongste zontje. Ik had ouderschapsverlof opgenomen om deze periode heel bewust te kunnen beleven. Hij lag soms uren te slapen op mijn borst en ik kwam dan weer eens aan dingen toe waar nooit tijd voor is: lezen, even een dutje doen, televisiekijken of gewoon even helemaal niks. Terwijl hij vredig op mijn borst lag te slapen zag ik een van de prachtige documentaires van de reeks 'our planet', charismatisch ingesproken door David Attenborough. Je kent ze wel: schitterende beelden over wat voor moois onze planeet allemaal te bieden heeft. Aan het einde veranderde David zijn toon en boodschap en waarschuwde voor de gevolgen van de keuzes die wij als mensheid gemaakt hebben, en dat er nog maar weinig tijd over is om deze mooie natuurwonderen te laten voortbestaan. Dit is voor mij een keerpunt geweest in mijn leven: ik keek naar dat pasgeboren jongetje dat vol vertrouwen tegen me aan lag en kreeg het ineens ijskoud. Het besef dat de wereld er voor deze jongen misschien heel anders uit zal zien kwam ineens keihard binnen. Het kan gewoon niet zo doorgaan! Een beetje afval scheiden en een (inter)continentale vlucht per jaar minder maken is niet genoeg. We moeten andere keuzes gaan maken en zijn verantwoordelijk voor het welzijn van onszelf en de volgende generatie(s)!

## PATIËNTVERHAAL

# VAN PATIËNT NAAR ACTIVISTISCHE KUNSTENAAR

*Maria Koijsck (1965) begon haar loopbaan als verpleegkundige, werd loodgieter en werkte daarna een tijdlang in de evenementensector. Haar bewustzijn over verspillingen en het vervuilen van de wereld door afval groeiden daar enorm. Ze werd kunstenaar. In dagblad Trouw verscheen recent een groot artikel over wat haar activisme in de kunst teweegbrengt op het terrein van duurzaamheid in Nederland, maar ook in de wereld. Koijscks doel is om ziekenhuizen, patiënten en de politiek bewust te maken van de bergen afval die ontstaan in de zorg.*



Maria Koijsck: 'Ik ben er door het bevolkingsonderzoek borstkanker uit gevist en bleek drie tumoren te hebben in mijn linkerborst. Daarna koos ik voor een reconstructieoperatie met eigen weefsel. De operaties confronteerden me met de bergen afval die mijn eigen operatie opleverden. Ik was al eerder bij een vriendin op bezoek geweest in Sierra Leone en was me daar kapot geschrokken van de plastic soep op de stranden. Ik wist toen: dat neem ik mee in mijn werk. Daaruit ontstond De Zwaan, gemaakt van 15.000 plastic flessen, die dreef in het Hoornse Meer. Toen ik begon vroeg ik me af waar ik al die flesjes vandaan zou halen maar tijdens de fietstocht die ik iedere dag maakte, zag ik ze overal liggen. Ik vond er 1500 in twee maanden. We moeten ons realiseren dat wij zelf de veroorzakers daarvan zijn. Mijn eerste kunstwerk van plastic afval werd aanvankelijk met argwaan bekeken. Toen ik afscheid wilde nemen van de zwaan gebeurde ook iets heel grappigs: men wilde een handtekeningenactie organiseren om die zwaan te behouden voor het Hoornse Meer. Toen wist ik dat dit de manier is voor mij om duidelijk te maken dat er iets met dat afval moet gebeuren en ik heb vanaf dat moment nooit meer iets anders gedaan.'

### BORSTRECONSTRUCTIE

Koijsck: 'Toen ik uit de operatiekamer kwam na mijn borstamputatie viel de schade eigenlijk wel mee. Ik kwam de zaal ingereden, en het eerste wat ik tegen man en dochter zei was: 'Jongens. Dit wordt mijn nieuwe project.' Mijn dochter zei: 'Jee, mam, even rustig, je bent net geopereerd! Misschien even tien minuten niet de wereld willen redden?' Maar bij de voorbereiding van mijn borstreconstructie vroeg ik in het UMCG of ik alle wegwerpmaterialen die waren gebruikt bij mijn operatie mee naar huis mocht nemen. Als verpleegkundige liep ik vroeger met één schaar en een tube Calendula door het ziekenhuis. Daar deed ik het mee. Nu krijg je bij iedere knip een nieuwe schaar. Ik wilde dus weten hoeveel afval ik veroorzaak tijdens mijn behandeling. Ik heb wel toestemming gevraagd in het ziekenhuis want ik wilde niet dat men zich aangevallen zou voelen. De eerste reactie was een 'nee', totdat ik met het voorbeeld van die schaar kwam. Alleen al de voetafdruk die zo'n ding maakt onderweg van China naar hier, en de afval weer terug. Uiteindelijk kreeg ik zes zakken afval mee van mijn eigen operatie.'

### VIDEO

Maria Koijsck: 'Onze dochter Eva Glasbeek is videomaakster. Tijdens de coronapandemie kon ik gratis de theaterzaal van het Martini Plaza in Groningen gebruiken. Met een stel vriendinnen heb ik alles gesorteerd en in cirkels volgens het schilderij van Leonardo da Vinci op de grond gelegd, terwijl mijn dochter alles filmde. Het voelde wel heftig, want mijn lijf had met al die spullen contact gehad. Tegelijkertijd was het wel heel fijn om dit met mijn dochter te doen. Toen alles er lag, ben ik in mijn operatiejasje in het midden gaan liggen. Een vriendin moest toen hard huilen en zei: tjee, dat je dat allemaal hebt meegemaakt! Die video is viraal gegaan en heeft zo een grotere impact gehad dan wanneer het alleen geëxposeerd zou zijn geweest.'



Maria Kojck

Sindsdien heb ik nog twee video's gemaakt, een ervan gaat over de materialen bij 40 staaroperaties. Bij zo'n ingreep, die een kwartier duurt, en er een sneetje van 2,3 mm wordt gemaakt, wordt een patiënt helemaal ingepakt met wegwerpmateriaal. Nu gebruiken ze daar geen wegwerpschorten meer. De andere film heet 'My first Little Footprint', en gaat over wat er wordt weggegooid na een bevalling: drie vuilniszakken vol! Er zijn 2000 bevallingen in het ziekenhuis per jaar dus dat zijn 6000 zakken. Mijn komende film maak ik in het Erasmus Medisch Centrum over afval tijdens 24 uur in de poli spoedeisende hulp. In het Erasmus gaat het alleen om de zakken zelf, dat zijn er per nacht ongeveer 300. Nu mijn films bekender worden, gaan er heel veel deuren open en krijg ik gemakkelijker afval mee. Je moet altijd eerst door weerstand heen.'

## MEDICIJNEN

'De volgende stap is dat ik ook de beleidsmakers wil aanspreken. Nu zijn het nog allemaal individuele projecten. Het probleem met ziekenhuizen is dat wanneer ze gescheiden afval willen leveren, ze daar vaak méér voor moeten betalen. Ook intern zijn er meer kosten, want voor afvalscheiding heb je meer ruimte en tijd nodig. Ik wil kijken hoe je dat kunt veranderen. Dat is mijn doel met de vierde video. Er moet echt een steentje uit het systeem gehaald worden waardoor de rest meer ruimte krijgt. Er moeten andere regels komen om gescheiden inzameling en zo hoogwaardig mogelijk hergebruik aantrekkelijk te maken. Dat geldt ook voor medicijnen. Die kun je als patiënt terugbrengen naar de apotheek, maar ze mogen meestal niet hergebruikt worden. Daarover ontstaat steeds meer protest, en er zijn al ziekenhuizen die daar verandering in willen brengen met pilots. Ook de leveranciers van medicijnen maar ook andere medische hulpmiddelen zijn aan zet met zowel de verpakking als de inhoud.'

## ROL VAN DE PATIËNT

'Ik ben patiënt geweest. Nu krijg ik steeds meer contact met de mensen die patiënten behandelen, met mensen die ziekenhuizen managen en mensen die daarover regels maken. Ik zie dat een patiënt ook wat in te brengen heeft en dat kan onder andere door kritische vragen te stellen. Ik was onlangs bij een gynaecologencongres en bij een discussie ging het erover of een metalen speculum patiënt- en milieuvriendelijker is dan een plastic spreider, die na ieder gebruik wordt weggegooid. Er waren gynaecologen die lieten zien hoeveel ze er in een maand weggooiden. Een hele berg. Anderen vertelden dat ze de spreider aan de patiënt meegeven met de vraag deze de volgende keer weer mee te brengen. Het is goed dat er nagedacht wordt over al dit soort zaken, in overleg met de patiënt.'

## CHEMO

Kojck: 'Een verpleegkundige vertelde dat ze in het Radboud een onderzoek deden naar de urine van mensen die chemo's krijgen, waarvan het niet goed is dat die het riool ingaat. Ze hebben deze patiënten gevraagd die urine op te vangen in plaszakken en die dan terug naar het ziekenhuis te brengen. Artsen dachten: dat doet de patiënt vast niet. Maar 90% van heeft het gewoon gedaan. Het is dus een bewustwordingsproces. Daar heb ik vijf begrippen voor. Je moet samenwerken, voorlichten, het simpel houden, taboes doorbreken maar vooral: doe het gewoon. En het gebeurt overal. In Italië mogen ze al geen wegwerpschorten en operatiedekens meer gebruiken, in Amsterdam heeft een anesthesist gezorgd dat de OK mutsen herbruikbaar zijn. Ik zie mezelf als activistisch kunstenaar. Ik vind kunst fantastisch maar ik maak geen frutdingen. Ik wil alleen maar kunst maken als die kan bijdragen tot bewustwording.'

## PATIËNTVERHAAL

# GROEN MENSTRUEREN

*Mariah Mansvelt Beck (1980) is geboren in Amerika. Ze studeerde Internationale Ontwikkeling, werkte een tijdlang voor Artsen zonder Grenzen in het veld en op het hoofdkwartier, en was een tijdlang persoonlijke begeleider van mensen met een verstandelijke beperking. Rond haar 30ste hoorde ze dat ze een voorstadium van baarmoederhalskanker had. Ze werd met succes behandeld en raakte daarna enorm geïnteresseerd wat ze nog meer kon doen om haar gezondheid te ondersteunen. Dat maakte dat ze een totaal andere weg insloeg.*

### GEVOELIGE PLEK

Mariah Mansvelt Beck: 'Ik stond open voor alle suggesties maar kreeg eigenlijk alleen maar advies over niet roken en niet te veel drinken. Daar kon ik weinig mee. Uiteindelijk suggereerde een arts om eens te gaan kijken naar biologische katoenen tampons en maandverband om verdere irritatie te voorkomen. Het is niet zo dat andere producten een bewezen link hebben naar HPV-virus of kanker, maar als je een onrustig uitstrijkje hebt, of je hebt bepaalde behandelingen ondergaan dan ben je misschien gevoeliger. Dan is het wellicht beter om opties te kiezen die zo veel mogelijk ademend en natuurlijk zijn. Pas toen ging ik letten op de samenstelling van tampons en maandverband. Alternatieven met biologische katoen als grondstof waren in de gewone supermarkt niet te krijgen, alleen nog maar in speciaalzaken voor biologische producten.'

### ACTIE

'Dat was het moment dat ik dacht: daar ga ik iets aan doen. Ik begon samen met een vriendin. In eerste instantie ging het er ons om het verhaal te vertellen. Er was echt heel weinig bekend over het gebruik van biologisch katoenen maandverband. Dat kun je dan wel mooi vertellen, maar dan moet je ook iets gaan doen. Dus we wilden ervoor gaan zorgen dat die producten van biologisch katoen gewoon in de schappen kwamen te liggen van de supermarkten, zoals Albert Heijn. Zo zijn we acht jaar geleden begonnen. En we kregen ons biologisch katoenen product als eerste in Europa dus in de gewone supermarkt.'

### BENELUX

Beck: 'We willen weer een stap verder gaan, dus we zijn nu bezig met menstruatieondergoed. Dat vind ik echt een uitvinding, vooral voor de nacht. Het is gewoon fijn om uit bed te stappen, te douchen en gewoon verder te gaan met de dag. Menstruatie-ondergoed is heel gebruiksvriendelijk, kwestie van aantrekken en wassen.'

### GRONDSTOFFEN

'Onze maandverbanden, inlegkruisjes en tampons zijn van biologisch katoen gemaakt. Dat betekent dat er geen chemische bestrijdingsmiddelen bij worden gebruikt. Wereldwijd vormt katoen 2,5% van het totale areaal gewassen, maar gebruikt wel 25% van alle pesticiden. Dus de keuze voor biologische katoen levert een positieve bijdrage aan de duurzaamheid van onze planeet. Overigens hebben wij ook nog naar andere grondstoffen gekeken, zoals bamboe en hennep, maar voor ons product bleek dat toch een minder goede keuze. Het gaat bij maandverband ook om de achterkant, die is bij ons van maïsmeel gemaakt. Dat is biologisch afbreekbaar, en dus ook een duurzaamheidsvoordeel. De meeste vrouwen weten niet dat er vaak ook nog een speciaal laagje op het maandverband en over de tampon zit die ervoor zorgt dat alle vezels bij elkaar blijven. Bij ons niet. Daarom ademen onze katoenen maandverbanden goed.'

### REACTIES

'Wij vinden dat alle vrouwen het recht hebben om te weten waar hun meest intieme producten van gemaakt zijn. Dus met die boodschap brachten we het op de markt. We krijgen veel reacties van vrouwen via onze website die allerlei klachten hadden. Ook van vrouwen met lichte incontinentie en Lichen Sclerosus. Die dragen vaak iedere dag inlegkruisjes. Je wilt niet dat die irritaties veroorzaken. We hebben nu ook twee incontinentieproducten voor lichte incontinentie. Het verschil tussen incontinentie- en menstruatiemateriaal is dat je bij urineverlies een geurvreter nodig hebt die ervoor zorgt dat de ammoniak die door urine veroorzaakt wordt, vermindert of niet ontstaat. We kijken nu naar wat we nog meer kunnen ontwikkelen. Dat kunnen geen absorberende korrels zijn zoals in luiers want die zijn – tot nu toe – chemisch. Wij staan dus nu voor de uitdaging om een biologisch gecertificeerd verband te kunnen produceren dat echt meer absorberend is dan onze inlegkruisjes en maandverband, zonder dat het zo'n dikke laag wordt.'



*Mariah Mansvelt Beck*

## **CERTIFICERING**

'Ons bedrijf telt nu 14 vrouwen. We produceren niet zelf, maar werken samen met leveranciers. Onze producten zijn gecertificeerd met een biologisch keurmerk. Dat is belangrijk want dat betekent dat er daadwerkelijk controle is van de boer waar het katoen groeit, tot aan de fabrikant die het produceert en verpakt. Het bureau dat controleert, gaat bij alle partijen langs om te kijken of het klopt dat het product werkelijk van biologisch katoen is en dat de werkomstandigheden volgens de afgesproken ethisch regels plaatsvinden. We hebben alleen toeleveranciers in Europa, dat scheelt transportkosten en zorgt ervoor dat we onze leveranciers kennen en kunnen bezoeken. Voor mij gaat het niet per se om ons eigen commerciële bedrijf. Het

gaat erom dat de hele 'fem-care' industrie gaat veranderen, dat er transparantie komt, en dat de producten goed zijn voor natuur en vrouwen. Het gaat erom dat iedereen een weloverwogen keuze kan maken.

## **NAAM**

'Er zijn ongeveer 300 mensen die Yoni heten in Nederland – ongeveer de helft is vrouw en de andere helft man. Het is ook de Indiase naam voor de vulva of 'bron van het leven'.

## PATIËNTVERHAAL

# BETER VOOR JE LIJF, HET MILIEU EN JE PORTEMONNEE

*Eind 2013 kwam Judith Houtenbos (45) in aanraking met duurzame menstruatieproducten. Ze was rond haar laatste bevalling drie jaar lang uit de running geweest door een fikse vorm van bekkeninstabiliteit en had daardoor veel contact met de verloskundige, bekkenfysiotherapeut en revalidatiearts. Ze zocht naar kennis over het bekkenbodengebied om haar herstelproces te bespoedigen. Zo leerde ze bijvoorbeeld dat het spierweefsel ook bij een keizersnede kan verzwakken onder invloed van hormonen. Toen ze de kans kreeg mede-eigenaresse te worden van de webwinkel in duurzame menstruatieproducten Cute Cotton, kon ze haar kennis en ervaringen ook op een bredere manier inzetten. In 2018 werd ze ook mede-eigenaar van een online bedrijf in menstruatiecups.*



*Judith Houtenbos*

Judith Houtenbos: 'Ik had nooit eerder iets over deze producten had gehoord, maar zag meteen in dat dit een goede oplossing voor vrouwen én onze planeet is. Ik vond de producten vanaf het eerste gebruik direct een geniale oplossing. Beter voor je lijf, het milieu én je portemonnee. Het is wel een taboeonderwerp: vaak veroorzaakt de menstruatiecup een wat lacherige reactie. Het is voor veel mensen nog steeds ongemakkelijk om over te praten, maar dat vind ik juist de leukste uitdaging.

Menstruatiecups werden in dezelfde periode uitgevonden als tampons, maar er was toen nog geen keuze in soorten en maten. De eerste cups waren niet zo comfortabel en duidelijk niet voor elke vrouw geschikt. Daar werd toen geen aandacht aan besteed omdat het commercieel niet interessant was. Voor tampons kwamen vrouwen maandelijks terug, was dus een beter verdienmodel.'

### AANDACHT

Houtenbos: 'De cup kreeg dus lange tijd niet de aandacht die het verdiende. Ik heb mij jarenlang verdiept in alle opties, het gebruik, de onderlinge verschillen, pasvorm, herkomst en kwaliteit. Ik vervaardig zelf geen producten, maar heb wel een duidelijke visie bij de producten die ik inkoop: ik geloof namelijk niet in de verkoop van één merk, omdat er geen merk bestaat dat geschikt is voor iedereen. Ik bied alleen milieuvriendelijke producten aan van de allerbeste kwaliteit. Daarbij let ik ook goed op het productieproces en de materialen.'





## VOORLICHTING

'In het begin waren we met menstruatiecup.nl één van de drie aanbieders in Nederland, allemaal online. Tegenwoordig kun je deze producten op veel plekken vinden. Het is wel belangrijk dat er goede voorlichting bij gegeven worden. De meeste aanbieders leveren producten van goede kwaliteit en ze weten waar ze over praten, maar helaas zien we ook steeds meer Chinese cups. Die zijn niet altijd van de kwaliteit die wij nastreven en ze kunnen een behoorlijke ecologische voetafdruk veroorzaken door alle losse zendingen. Zoiets speelt zich af buiten het oog van de consument, maar toch is het ook iets om rekening mee te houden.'

## INDIA

Houtenbos: 'Wasbare inlegkruisjes, maandverband en menstruatie ondergoed zijn niet alleen bestemd voor menstruatie, maar zijn ook geschikt bij milde vormen van stressincontinentie. Op de websites staan meerdere merken wasbaar maandverband. Het bio-katoenen maandverband wordt in Auroville (India) gemaakt, een plek waar alleen ecologische bedrijven zitten. De productie daarvan creëert werkgelegenheid voor lokale vrouwen die de biologisch katoenen maandverbanden maken. Ook hangt er een 'pad for pad' systeem aan vast. Voor elk maandverbandje, gaat er eentje naar een meisje in India, die zonder goede producten een kwart van haar schooltijd mist. Ambassadeurs gaan langs scholen waar ze de kinderen instrueren, wat erg belangrijk is in een land waar het menstruatie taboe nog veel groter is dan in Nederland.'

## PUL

'We gebruiken in ons leven als vrouw zo'n 11.000 wegwerp menstruatieproducten, en daar komen alle materialen die mensen met incontinentieproblemen gebruiken nog bij. Het grote voordeel van herbruikbaar materiaal is dat het drie tot vijf jaar gebruikt kan worden en cups zelfs vijf tot tien jaar. Er zijn inlegkruisjes zonder PUL (Poly Urethaan Laminaat) die goed te gebruiken zijn bij Lichen Sclerosus, maar vette zalven kunnen de mate van absorptie negatief beïnvloeden. Bij incontinentieverband zit er wel zo'n PUL laagje tussen.

Dit is een waterdicht, maar ademend materiaal, dat de huid niet raakt.'

## WASSEN?

'Wasbaar maandverband wordt het beste koud uitgespoeld. Het kan met de gewone was mee op 40 tot 60 graden en je droogt ze aan de lijn. Het mooie van de gekleurde verbandjes is dat eventuele achtergebleven vlekken minder zichtbaar zijn. Je kunt ze trouwens ook te drogen leggen in de volle zon, een natuurlijke vlekkenverwijderaar.'

## INLEZEN

'Een groot percentage van de mensen in Nederland gebruikt eenmalig incontinentie- of menstruatiemateriaal. Ik vind het belangrijk deze mensen te bereiken, zodat ze in ieder geval op de hoogte zijn van het feit dat er een mooi alternatief bestaat en daar zelf een bewuste keuze in kunnen maken. Wat menstruatiecups betreft, is het aan te raden dat vrouwen zich goed inlezen. Het is namelijk niet zo dat de cup die de buurvrouw past, voor jou ook de beste optie is. Er kan een groot verschil zitten tussen een vrouw van 1.58 en 1.85, of tussen een vrouw die onlangs bevallen is en iemand die intensief paardrijdt. Mijn voornaamste missie is: vrouwen met het juiste product matchen, niet op basis van voorkeur voor een merk of commercieel belang, maar op basis van wat het beste past bij háár lijf.'



# GEBRUIKT INCONTINENTIE- MATERIAAL: EEN COMPLEXE WEG VAN AFVAL NAAR GRONDSTOF

*Voor veel patiënten is incontinentiemateriaal essentieel voor de kwaliteit van leven. Zonder die bescherming is een leven buiten de deur een stuk ingewikkelder. Helaas leidt dat wel tot afval. Van al het huishoudelijk restafval is 8,3 procent luierafval en incontinentiemateriaal, meldt het Ministerie van Infrastructuur en Waterstaat. In onze vuilnisbakken zit jaarlijks zo'n 200 miljoen kilo incontinentiemateriaal. Daarnaast wordt er een flinke hoeveelheid luiers en incontinentiemateriaal ingezameld via bedrijven en instellingen zoals verzorgingstehuizen. Bij elkaar opgeteld komt het neer op 400 miljoen kilo. Wat gebeurt daarmee?*



*Luierafval wordt granulaat. Bron: ARN B.V.*

Hergebruik van incontinentiemateriaal en luiers komt nauwelijks meer voor, terwijl dit vorige eeuw vooral voor (katoenen) luiers gebruikelijk was. Tegenwoordig is het overgrote deel bestemd voor eenmalig gebruik. Tot 2008 werd dit afval nog apart ingezameld en gecomposteerd. Maar in 2008 sloot in Nederlandse de laatste fabriek die luiers tot compost kon recyclen. Toen werd het goedkoper om de gebruikte luiers te verbranden als biomassa. Recycling, dat wil zeggen van het afval nieuwe grondstoffen maken, was te duur geworden. Momenteel wordt 98% van het incontinentiemateriaalafval verbrand. De helft van deze afvalstroom bestaat uit water, er wordt dus letterlijk water wordt verbrand. Kan dat anders?

## COMPLEX

Een van de uitdagingen is dat een luier of een incontinentieverband een complex product is. Het bestaat uit veel verschillende materialen: plastics en elastiek, cellulose en super absorberende polymeren. Soms zelfs een elektronische chip: een slimme sensor die de verzadiging van de luier kan meten. Dan is er natuurlijk de plas en de poep zelf, die ook nog eens ziektekiemen kunnen bevatten. En met name bij het incontinentiemateriaal dat door volwassenen wordt gebruikt, kunnen medicijnresten teruggevonden worden, zoals hormoonveranderende stoffen en antibiotica. Antibioticaresten in het milieu worden medeverantwoordelijk gehouden voor de toenemende medicijnresistentie bij bacteriën. Composteren voor landbouwdoeleinden, zoals dat jaren geleden nog gebeurde, is om onder andere die reden niet meer toegestaan.

## KANSEN EN KNELPUNTEN

Toch zijn er inmiddels weer signalen waardoor recycling van luiers kansrijker wordt. Veel zorginstellingen zijn bereid om het incontinentiemateriaal apart in te zamelen. Heel belangrijk is dat er inmiddels meerdere betrouwbare technieken ontwikkeld zijn waarmee het materiaal wel veilig gerecycled kan worden, binnen de aangescherpte wettelijk kaders. En het is ook duidelijk geworden dat met recycling fors CO<sub>2</sub> bespaard kan worden. Vergeleken met verbranding bespaart recycling 1 ton CO<sub>2</sub> per ton incontinentiemateriaalafval.

Waarom wordt luierafval dan nog niet op grote schaal gerecycled? Met een nieuwe recyclingfabriek zijn forse investeringen gemoeid. Het is belangrijk dat dan eerst zo veel mogelijk risico's weggenomen worden. Is er wel afzet mogelijk van het gerecyclede materiaal, nu en in de toekomst? Luiers zijn een tijdje gecomposteerd, maar dat



Bron: ARN B.V.

mag niet meer. Afvalverwerkers willen graag zekerheid over hoe de afzet van het gerecyclede materiaal er de komende tien jaar uit zal zien. Zorgen zijn er ook over de stijgende energieprijzen, die nodig zijn om een veilig product te maken. Het verwijderen van medicijnresten en ziektekiemen vraagt om een hoge temperatuur. Verbranding zoals dat nu gebeurt, is eigenlijk te goedkoop. De CO<sub>2</sub>-uitstoot die daarmee gemoeid is, wordt nu niet verrekend wordt in de kostprijs. Maar de samenleving moet die kosten wel dragen, met alle gevolgen van dien.

## REGELGEVING

Nieuwe regelgeving kan daar verandering in brengen. Vanaf 2024 komt er een CO<sub>2</sub>-belasting en zal het verbranden van luierafval daarmee duurder worden en recycling relatief goedkoper. Toekomstige regelgeving over het uitbreiden van producentenverantwoordelijkheid kan ook helpen om het recyclen van incontinentiemateriaalafval te bevorderen. Voor sommige producten, zoals elektrische apparaten, worden de meerkosten van recycling door de producent al meegerekend in de prijs van het product. In de toekomst kan dit in de Europese Unie uitgebreid gaan worden naar andere producten, zoals luiers.

## LUIERRECYCLINGSINSTALLATIE

Afvalenergiecentrale ARN in Weurt heeft daar niet op gewacht. Sinds 2021 worden in dit bedrijf luiers en incontinentiemateriaal gerecycled in een speciaal gebouwde luierreyclingsinstallatie, uniek in de wereld. ARN-directeur Rutger Jan Pessers: 'Jaarlijks kan het plastic uit 15 miljoen kilo gebruikte luiers teruggewonnen worden volgens een nieuwe verwerkingsmethode, en ook de andere materialen kunnen we een nieuwe bestemming geven. De luiers worden gemengd met rioolwaterzuiverings-slib. Hoe het werkt? De ingezamelde luiers worden eerst klein gemaakt. Vervolgens

## INZAMELCONTAINERS VOOR LUIERS?

Het inzamelen van afval is een taak van de gemeente, die naar eigen wens kan worden georganiseerd. In sommige gemeentes staan er aparte afvalcontainers waar inwoners luiers en incontinentiemateriaal naar toe kunnen brengen. Een deel van die luiers gaat momenteel naar ARN, die helaas nog maar een beperkte verwerkingscapaciteit heeft om te recyclen: zo'n 2 % van de totale hoeveelheid luierafval. Er zijn ook gemeentes die de luiers via aparte containers inzamelen waarna ze in een latere fase alsnog bij het restafval terecht komen. Waarom gebeurt dit?

Sinds 2020 mogen luiers niet meer in de bak voor groente-, fruit- en tuinafval. Strengere regels voor compost maakten daar een eind aan: wegwerpluiers bevatten plastic en mogen niet langer in de groene bak maar moeten bij het restafval. Dat betekent dat inwoners hun grijze bak met restafval vaker aan de weg moeten zetten. Elke keer dat ze dat doen, moeten ze daarvoor betalen. Om inwoners met jonge kinderen en volwassenen met een incontinentieklachten niet op nog hogere kosten te jagen, plaatsen deze gemeentes speciale inzamelcontainers waar de luiers gratis weggegooid kunnen worden. Dat kan bovendien op elk moment dat inwoner dat wil. Een voordeel, want door stankoverlast is het vervelend om gebruikte luiers en incontinentiemateriaal langere tijd in huis te bewaren tot het moment dat het vuilnis wordt opgehaald. In sommige gemeentes is dat een keer in de vier weken. Een andere reden om de inzamelcontainers te laten staan, is dat verwacht wordt dat er in de nabije toekomst meer fabrieken zullen komen die gebruikt incontinentiemateriaal kunnen recyclen. In afwachting daarvan vinden de gemeenten het een goede zaak om de bestaande inzamelinfrastructuur in stand te houden, net zoals de bereidheid van inwoners om deze afvalstroom apart in te zamelen.



ARN-directeur Rutger Jan Pessers. Bron: ARN B.V.

gaan ze samen met het slib in een grote 'snelkookpan' die ertoe leidt dat er druk ontstaat. Wat er overblijft, wordt slurry genoemd. Als die slurry afkoelt, veranderen de kunststoffen die in luiers zitten in plastic korrels. Die worden gebruikt door de kunststofverwerkingsindustrie om er nieuwe producten van te maken, zoals auto-onderdelen en plantenspotten. Het systeem kent nog meer voordelen, want naast ziektekiemen worden ook de restanten van medicijnen nagenoeg volledig worden afgebroken.'

### SAMENWERKING IN DE KETEN

Hoe is het gelukt om met zoveel partijen tot samenwerking te komen? Pessers: 'Een belangrijke partij is het ingenieursbureau Elsinga geweest, dat samen met ons heeft aangetoond hoe deze vorm van afval als grondstof kan dienen voor nieuwe producten. Daarmee heeft ARN een voorwaarde geboden voor het tot stand komen van een circulaire grondstofketen. Een keten waarbij goede samenwerking tussen alle schakels noodzakelijk is: (groot) gebruikers, gemeenten, inzamelaars en verwerkers. Een keten is van niemand, maar ik vind het belangrijk om hier een verantwoordelijkheid in te pakken. Daarom heeft ARN het initiatief genomen voor deze luierecyclingsinstallatie en daarom nemen we nu ook het initiatief tot uitbreiding van de samenwerking. Samen met de ketenpartners kunnen



we een verdergaande reductie van het broeikaseffect in de levenscyclus van luiers en incontinentiemateriaal realiseren. De afgelopen jaren werd in verschillende regio's een uitgebreid systeem opgezet van gemeentelijke inzamellocaties, kinderdagverblijven, zorginstellingen en inzamelaars. Ook zijn de eerste gebruikers van het teruggewonnen plastic reeds aan de slag.'

### 'DESIGN FOR RECYCLING'

Is er bij het recyclen van incontinentiemateriaalafval ook nog een rol voor de fabrikanten en gebruikers? Preventie staat bij vrijwel alle fabrikanten op het vizier: het gewicht van het incontinentiemateriaal is de afgelopen jaren fors verminderd, evenals het verpakkingsmateriaal. Wil je luiers recyclen, dan zijn er wel nieuwe uitdagingen. De luier bestaat inmiddels uit steeds meer verschillende (kunststof) onderdelen. Dat heeft allerlei voordelen, maar het is wel lastiger om al die materialen opnieuw te gebruiken. 'Design for recycling' betekent dat producten zo ontworpen worden, dat het veel eenvoudiger wordt om te recyclen. Het beste design for recycling zou zijn om een zo homogeen mogelijk product op de markt te zetten, dus met zo min mogelijk verschillende materialen. Dat is voor fabrikanten wel een uitdaging, want de kwaliteiten van het product, zoals het absorptievermogen, moet wel gehandhaafd blijven en verder wil elke producent het liefst onderscheidende producten maken. Het gaat daarom ook om 'acceptance by consumer': de gebruiker laten kiezen voor het best recyclebare product. Tip voor iedereen die incontinentiemateriaal gebruikt: kijk bij de keuze voor het beste incontinentiemateriaal voor uw specifieke situatie, of en in welke mate het product te recyclen is. Een grotere vraag naar deze producten maakt het voor fabrikanten ook weer aantrekkelijker om op deze ingeslagen weg verder te gaan.

# OPENBARE TOILETTEN: EEN MENSENRECHT

*Katherine Webber reisde de wereld rond om een onderzoek te doen naar de status van publieke toiletten. Ze bezocht onder andere Nederland, Engeland, Duitsland, Canada en Ierland. Wat heeft zij geleerd in Nederland?*



*Katherine Webber*

Katherine Webber: 'Het toilet is een belangrijke infrastructurele voorziening voor iedereen, ongeacht locatie, ras, geslacht, handicap en leeftijd. Openbare toiletten zijn nodig voor essentiële menselijke functies. Toiletten zijn een ruimte waar mensen hun meest kwetsbare lichaamsdelen blootstellen in een poging om gezondheidsresultaten te bereiken. Naast het elimineren van lichamelijk afval, gebruiken mensen toiletten om essentiële medicatie toe te dienen, menstruatiemanagement en zorg voor jonge kinderen. In elk land van de wereld zijn openbare toiletten (als ze al aanwezig zijn) ruimtes die te vaak slecht zijn ontworpen of gelegen, indien mogelijk vermeden of als gevaarlijk worden beschouwd en worden verwijderd in plaats van verbeterd omdat ze worden beschouwd als een kostenpost en last in plaats van een recht. Als een persoon of groep mensen niet in staat is om een openbaar toilet te vinden, is hun deelname aan de openbare ruimte beperkt.'

## SUBSIDIE

Webber: 'Ik kreeg een Australische subsidie om de situatie in een aantal landen te onderzoeken en met elkaar te vergelijken. Ik had gesprekken met pleitbezorgers, gemeenschapsgroepen, lokale overheden en de industrie in de Verenigde Staten, Canada, het Verenigd Koninkrijk, Ierland, Nederland en Duitsland. Ik heb onderzocht hoe zij innovatieve oplossingen ontwikkelden om inclusieve en toegankelijke openbare toiletten aan te bieden. Uiteindelijk

dragen openbare toiletten bij aan de waardigheid, menselijkheid en mensenrechten. Het is voor mij nu tijd om de discussie in Australië op te starten.'

## NEDERLAND

Katherine Webber heeft goede herinneringen aan een toilet Nederland. 'Hier vond ik in Apeldoorn een uniek ontwerp: de UriLift door de PopUp Toilet Company. Gebouwd om nachtelijk wildplassen door mannen tegen te gaan. De UriLift is een staand urinoir zonder deur en bevindt in gebieden met veel voetgangers. Omdat winkels niet graag een toilet voor hun etalage hebben staan, verdwijnt de UriLift overdag in de grond. Er is geen deur. Dat is om de wachttijd te verkorten, waardoor het aantal potentiële gebruikers per uur toeneemt. Als je erlangs loopt zie je alleen de achterkant van de persoon. Er is geen blootstelling van privé-lichaamsdelen. Een van de beperkingen van de UriLift-ontwerp is dat het alleen geschikt is voor mannen. Nieuwe toiletmodellen hebben een groter aantal functies, waaronder toiletpotten achter deuren, die zelfreinigend zijn. Er is inmiddels ook een evenemententoilet, dat er niet uitziet als een bouwtoilet en dat compact is voor transport. Een belangrijk voordeel, want daarmee kunnen transportkosten verlaagd worden. Prachtig als sociale en ecologische duurzaamheidsvoordelen gecombineerd kunnen worden!'



# DUURZAAM PESSARIUM PASSEN

*Voor veel vrouwen die kampen met verzakkingklachten is het pessarium (een vaginale ring) een goede oplossing. En ook een duurzame oplossing. De ring blijft in de vagina zitten en zorgt zo voor een nieuw ondersteuningsmechanisme voor de verzakte organen, waardoor de klachten van de verzakking afnemen of verdwijnen. Vaak verdwijnen of verminderen incontinentieklachten daar ook mee. Dat een pessarium duurzaam is, ook vergeleken met een operatie, behoeft dan ook geen uitleg. Maar er is altijd verbetering mogelijk, bijvoorbeeld bij het aanmeten van zo'n pessarium.*

Er zijn enkele fabrikanten die deze pessaria maken, waarbij er verschillende maten en vormen op de markt zijn. Als het juiste pessarium gevonden is (in maat en vorm), dan wordt zo'n ring gedurende meerdere jaren gebruikt. Het pessarium moet wel geregeld schoongemaakt worden (afgespoeld met water) maar hoeft niet vervangen te worden. Er zijn helaas nog geen goede methodes om te voorspellen welke maat of vorm pessarium iemand nodig heeft. Daarnaast zijn er ook vrouwen die heel graag een pessarium als behandeloptie willen, en daarom vele soorten ringen proberen, maar waarbij er uiteindelijk geen enkele goed passende ring gevonden wordt. In de basis is er voor veel van deze gebruikte 'pas'-ringen geen sterilisatieproces, wat praktisch inhoudt dat ringen die tijdens het aanmeetproces niet passen, niet voor andere patiënten gebruikt kunnen worden maar weggegooid moeten worden.

## PESSARIUM PASSEN

Een duurzame, patiëntvriendelijkere en tijdbesparende methode is dat artsen bij patiënten niet allerlei ringen hoeven te proberen om uiteindelijk tot de juiste ring te komen. Verschillende onderzoeken lopen op dit moment in Nederland om een op maat gemaakt pessarium te ontwikkelen. Een van de studies vindt plaats aan de Universiteit van Twente. Als hoofdonderzoeker stuurt Anique Bellos-Grob (technisch geneeskundige en assistant-professor) een team van medici, technici en het bedrijfsleven aan om samen deze vraag te beantwoorden. In het onderzoek, genaamd FIT-UP, zullen verschillende metingen aan het bekken gecombineerd worden, zoals klinische metingen, beeldvorming (zoals echografie en MRI) en spierspanning. Daarnaast zullen pessaria uitgerust worden met sensoren, zodat gemeten kan worden hoeveel kracht er op een ring komt, en welk deel van de ring harder, stijver of juist soepeler moet zijn. Hiermee hopen de onderzoekers te doorgronden hoe een goed zittend pessarium nu echt werkt. Als dat bekend is, kan er hopelijk op den duur voor iedere vrouw een persoonlijk, precies passende ring gemaakt worden. Bellos-Grob verwacht dat over ongeveer een jaar de eerste kleine patiëntenstudie gaat starten binnen FIT-UP. 'Een vooruitzicht waarbij een vrouw met verzakkingklachten middels één of enkele eenvoudige metingen een 3D geprinte persoonlijke



*Dr. Bellos-Grob toont enkele voorbeelden van pessaria op de tafel, met in haar hand een opengewerkt pessarium. Hier zijn de verschillende lagen waaruit de ring bestaat te zien.*

ring krijgt, die niet alleen niet uitvalt, maar die door direct de juiste fit te hebben ook optimale steun geeft en die ook nog eens langdurig meegaat, dat is een doel waard om te bereiken.'

## MEEDOEN OF MEER INFO?

Het team van Bellos-Grob heeft daarnaast verschillende andere patiëntenstudies lopen, waarbij er met staande MRI gekeken wordt naar de positie en oriëntatie van een pessarium. Patiënten die hier meer over willen weten of mee willen doen kunnen zich altijd melden bij [a.t.m.bellos-grob@utwente.nl](mailto:a.t.m.bellos-grob@utwente.nl)

# SOCIALE DUURZAAMHEID: TOILETALLIANTIE STRIJDT VOOR MEER OPENBARE TOILETTEN VOOR PATIËNTEN MET INCONTINENTIEKLACHTEN

*Duurzaamheid hoeft niet alleen betrekking te hebben op het milieu, er is ook zoets als sociale duurzaamheid, ook wel inclusiviteit genoemd. De Toiletalliantie is een samenwerkingsgroep van ruim twintig organisaties die zich in willen zetten voor meer openbaar toegankelijke toiletten in heel Nederland, heel belangrijk voor patiënten met incontinentieklachten. Het initiatief werd genomen door de Maag Lever Darm Stichting.*



Deze samenwerkingsgroep heeft een droom, die knalrood op de homepage van hun website, [www.iederewc.telt.nl](http://www.iederewc.telt.nl), staat: 'Onze droom is dat in 2025 het aantal Nederlanders dat soms tot regelmatig thuisblijft vanwege het gebrek aan toiletten gehalveerd (ten opzichte van de 23% in 2021) omdat er voldoende toiletten zijn. De Toiletalliantie strijdt met #iederewc.telt naar een inclusief en toegankelijk Nederland. Meer toiletten betekent: minder eenzaamheid en sociaal isolement, meer zelfredzaamheid, minder zorgkosten (preventie). Maar ook: meer gastvrijheid, een aantrekkelijker (binnen)stad en mensen die langer in een verblijfsgebied blijven hangen. Dit biedt ook economische kansen: hoe langer mensen blijven, hoe meer geld ze uitgeven. Zo realiseren we daadwerkelijk maatschappelijke impact, een win-win situatie. In 2025 staan in Nederland voldoende toiletten om het aantal toiletthuisblijvers te halveren. De Maag Lever Darm Stichting (MLDS) is als initiator, organisator en financier tevens woordvoerder van de alliantie. We zoeken hier per mediamoment naar een koppeling met de alliantiepartners, gebaseerd op thema en achterban.'

## SLEUTEL LIGT BIJ GEMEENTEN

Voor stads- en dorpscentra en drukke voetgangersgebieden ontwikkelde de Toiletalliantie daarom een aantal toiletnormen. De norm is gebaseerd op het idee dat een toilet nooit meer dan vijf minuten weg moet zijn. De alliantie heeft daarom veel contact met gemeenten, provincies, horecaondernemers en winkeliers. Uitgangspunt is dat iedere toileteigenaar kan helpen het tekort aan openbare toiletten op te lossen. Bijvoorbeeld door een motie of een beleidsplan voor een gemeente of over het overtuigen van een horecaondernemer waarom dit een win-win situatie is voor iedereen. Daarnaast organiseert de Toiletalliantie het jaarlijkse 'Toiletsymposium', om zo de overheden mee te nemen in hun strijd. De Toiletalliantie komen regelmatig met hun activiteiten in het nieuws, bijvoorbeeld rondom Nationale Plasdag of Wereldtoilettdag. De sleutel ligt veelal bij gemeenten: zij kunnen het toiletprobleem oplossen door contacten met ondernemers én door zelf openbare toiletten te plaatsen op strategische plekken in bijvoorbeeld een winkelgebied.

## HOGEE NOOD

De Toiletalliantie werkt al jaren samen met HogeNood, waarbij een app op de smartphone het dichtstbijzijnde toegankelijke toilet toont. HogeNood laat je de route naar het toilet zien, geeft voorzieningen weer – denk bijvoorbeeld aan een rolstoeltoegankelijk toilet- en geeft reviews van voorgaande bezoekers. Samen met Hoge Nood brengt de Toiletalliantie jaarlijks een ranglijst naar buiten van toiletvriendelijke gemeenten. Dit jaar won de gemeente Veere in Zeeland, nadat ze vorig jaar nog op de 26e plaats stonden. Onder andere Blaricum, de rijkste gemeente in 't Gooi, bungelt onder aan de lijst: daar is helaas nog geen enkel openbaar toegankelijk toilet. De alliantie werkt samen met de gemeenten om hoger op in de lijst te komen.

## GÊNANTE SITUATIES

Het gebrek aan goede toegankelijke toiletvoorzieningen in Nederland zorgt voor angst bij patiënten (met bijvoorbeeld spijsverteringsklachten, stoma, incontinentie, etc.) voor gênante situaties en spanning om op pad te gaan. Met soms zelfs eenzaamheid tot gevolg. Uiteindelijk heeft iedere Nederlander af en toe een openbaar toilet nodig. Meer toiletten zorgen voor meer bewegingsvrijheid en minder eenzaamheid voor iedereen. Mensen met een spijsverteringsziekte, blaaspatiënten, ouderen, vrouwen en kinderen moeten vaker dan gemiddeld naar het toilet. Een kwart van de mensen met een spijsverteringsziekte blijft regelmatig thuis uit angst om geen toilet te vinden. Van alle toiletten is slechts één op de drie toegankelijk voor gehandicapten, dat maakt het voor hen dus nog lastiger.

Al met al heeft iedere Nederlander behoefte aan meer openbare toiletten; we hebben immers allemaal wel eens hoge nood. Of je nu patiënt bent of niet. Zo zorgen meer toiletten voor een écht gastvrije stad, dorp of natuurgebied. En zal de overlast door wildplassen en –poepen drastisch verminderen. Mensen moeten zes tot acht keer per dag naar het toilet. In zo'n dichtbevolkt land zoals Nederland is het om heel veel redenen niet fijn om dat in de natuur te doen. Ouderen en mensen met mobiliteitsproblemen kunnen niet zomaar hurken. Vrouwen voelen zich vaak kwetsbaar. Bovendien willen andere mensen niet zien of ruiken waar anderen hun behoefte hebben gedaan.

# ESSITY: 'WE VERKLEINEN ONZE VOETAFDruk, EN DE UWE, STAP VOOR STAP'

*Bij verduurzaming hebben niet alleen de zorgverleners maar ook de fabrikanten van bijvoorbeeld medische hulpmiddelen een belangrijke rol. Bekkenbodem4All vroeg aan haar sponsors wat zij bereikt hebben en van plan zijn.*

Essity is een internationaal toonaangevend hygiëne- en gezondheidsbedrijf en bij veel consumenten onder meer bekend van het merk TENA. Dit merk biedt een compleet assortiment aan absorberende en huidverzorgingsproducten en heeft hierin meer dan 60 jaar ervaring. Het is de missie van Essity om mensen te helpen om volop van het leven te blijven genieten. Daartoe worden producten en diensten gemaakt voor een samenleving waar minder verloren gaat en meer wordt gerecycled en hergebruikt. Een ambitieuze doelstelling, en om dat te bereiken is het voor Essity belangrijk om op een creatieve manier met andere bedrijven samen te werken. Duurzaamheid is al heel lang een speerpunt. Essity was bijvoorbeeld één van de eerste van 300 bedrijven die "A line in the sand" heeft getekend – een wereldwijde verbintenis om plasticvervuiling bij de bron uit te schakelen.

## TENA PROTECTS PROGRAMMA

De doelstelling van het TENA Protects programma is de CO<sub>2</sub>-voetafdruk te verlagen met 50% in 2030. De CO<sub>2</sub>-voetafdruk is de totale impact die een persoon, product of organisatie heeft op het klimaat. Alle stappen in het productieproces zijn belangrijk om de CO<sub>2</sub>-voetafdruk te verkleinen. Productontwerp, grondstofinkoop, productie, arbeidsomstandigheden, afvalverwerking én hoe incontinentieproducten worden gebruikt, hebben allemaal effect op die voetafdruk.

Een voorbeeld van zo'n innovatief product is TENA Identifi™. Deze ultramoderne innovatie verbetert het welzijn van mensen die incontinentieverbanden gebruiken in verpleeghuizen door technologie en zorg te combineren.



Daarnaast is het ook een manier om op een duurzamere manier te werken. TENA Identifi™ kan incontinentiepatronen identificeren die een meer effectieve en persoonlijke zorg mogelijk maken.

Essity heeft al veel bereikt. Voorbeelden van bereikte resultaten:

- Het gebruik van hernieuwbare elektriciteit leidde al tot een vermindering van 6% van de CO<sub>2</sub>-voetafdruk.
- Verpakkingen bestaan nu al voor 50% uit hernieuwbare materialen.
- 65% van het fabrieksafval wordt teruggewonnen.
- TENA Identifi en vernieuwde TENA Pants hebben al tot een 33-35% lagere voetafdruk geleid.
- TENA Lights verpakkingen bevatten 100% hernieuwbaar e vezels.

## ANDERE DOELEN VOOR 2030

De ambities van Essity reiken verder. Uiterlijk 2030 staan de volgende doelstellingen op de agenda:

- De CO<sub>2</sub>-uitstoot in grondstoffen, transport en afval verminderen met 18%.
- De helft van de innovaties zullen duurzame innovaties zijn.
- Alle productiefaciliteiten van Essity zullen al het afval omzetten in bruikbare materialen of energie.

## CONSUMPTIEGEDRAG VERANDEREN

Bij verduurzaming gaat het niet alleen om het kwantitatief meten van de ecologische voetafdruk. Essity werkt er ook hard aan om het bewustzijn met betrekking tot duurzaamheid te vergroten, de zorgvoorzieningen te verbeteren en wereldwijd een open dialoog te stimuleren. Kennis op het gebied van hygiëne en gezondheid wordt daarom gedeeld, door jonge mensen voor te lichten en een open dialoog te stimuleren over incontinentie, en door het taboe te doorbreken dat het vaak met zich meedraagt. Iedereen weet dat we ons consumptiegedrag moeten veranderen om onze persoonlijke CO<sub>2</sub>-voetafdruk te verkleinen. En veel mensen vinden dat de bedrijven die consumentenproducten maken ook een deel van die verantwoordelijkheid moeten dragen. Essity is het daarmee eens. Als een cliënt TENA-producten gebruikt, dan wordt dat deel van zijn/haar voetafdruk de verantwoordelijkheid van Essity. Het is de taak van Essity om de cliënt te helpen een zo laag mogelijke voetafdruk te realiseren zonder dat dit impact heeft op het welzijn van de cliënt of dat van zijn of haar naasten.



# ATTENDS GEEFT OM MENSEN, ONZE GEMEENSCHAP EN ONZE PLANEET



*Wat is de rol van fabrikanten bij verduurzaming? Bekkenbodem4All maakte een ronde bij alle sponsoren om na te gaan wat deze bedrijven bereikt hebben en wat hun toekomstplannen zijn.*

Als wereldwijde leverancier van essentiële incontinentieproducten helpt Attends mensen over de hele wereld een gezonder en gelukkiger leven te leiden door absorberende hygiëne betaalbaar, effectief en overal verkrijgbaar te maken. Tegelijkertijd vindt Attends het belangrijk om producten op een verantwoorde manier te maken. Attends streeft naar een efficiënter gebruik van energie en andere hulpbronnen en evalueert voortdurend de impact van de eigen activiteiten op het milieu. Duurzaamheid en eco-bewustzijn vormen de kern van deze manier van werken. Al vele jaren heeft Attends aangetoond hoe zij door de impact op het milieu tot een minimum te beperken, een positief verschil maakt voor de wereld waarin wij leven. Attends gelooft erin dat door samenwerking het bewustzijn van hoe en waarom duurzaamheid belangrijk is, het verschil kan maken. Zo wordt samengewerkt met werknemers, leveranciers, zorgverleners, eindgebruikers, familie en vrienden om hun initiatieven op het gebied van duurzaamheid en eco-bewustzijn te verbeteren en te bevorderen. Een aantal concrete voorbeelden:

## HERNIEUWBARE HULPBRONNEN

Attends vindt de toelevering belangrijk bij verduurzaming. Pluisulp die bij de vervaardiging van Attends producten wordt gebruikt, is afkomstig van leveranciers die gecertificeerd zijn volgens PEFC. Dit betekent dat de oorsprong van de vezels door een onafhankelijke derde partij is gecontroleerd. De cellulose in de meeste van de producten is afkomstig uit duurzaam beheerde bossen en gecontroleerde bronnen.

## KLIMAATNEUTRAAL GECERTIFICEERD

De fabriek in Zweden is klimaatneutraal gecertificeerd via ClimatePartner en werkt sinds 2003 voortdurend aan de vermindering van het energieverbruik en de omschakeling naar duurzamere energiebronnen. Zo is de CO<sub>2</sub>-uitstoot van de fabriek in Zweden met 95% verminderd door het gebruiken van 100% klimaat neutrale hydro-elektriciteit.

## PRODUCTONTWIKKELING EN DUURZAAMHEID

De producten van Attends worden voortdurend verder ontwikkeld om de prestaties en de kwaliteit te optimaliseren, terwijl er tegelijkertijd wordt gewerkt aan het verminderen van de impact op het milieu: sinds 2004 is de CO<sub>2</sub>-voetafdruk van de Cover-Dri beschermende onderleggers met 25% verminderd. Het is natuurlijk belangrijk dat deze prestaties

door onafhankelijke partijen bevestigd worden. De meeste incontinentieproducten zijn daarom gecertificeerd met zowel het Nordic Swan Ecolabel als Oeko-Tex Standard 100. Dit Nordic Swan Ecolabel betekent dat deze incontinentieproducten behoren tot de producten met de laagste milieu-impact binnen de relevante productgroep. En met het Oeko-Tex Standard 100 label (de strengste Oeko-Tex certificering die er is) is verzekerd dat alle bestanddelen van de onderleggers voldoen aan de hoogste eisen en onschadelijk zijn voor de gezondheid.

## VERPAKKINGSMATERIAAL

Ook verpakkingen hebben de aandacht van Attends. Er worden alleen verpakkingsmaterialen gebruikt met een laag grondstofverbruik en goede recyclebaarheid, namelijk polyethyleen en karton. Polyethyleen zakken worden gebruikt in plaats van kartonnen dozen om producten te kunnen comprimeren en efficiëntere logistieke oplossingen te kunnen bieden. De nieuwe zakken zijn gemaakt van minimaal 30% gerecycled materiaal en de 'omdozen' van golfkarton dat 100% recyclebaar is.

## TRANSPORT

Transport is verantwoordelijk voor een aanzienlijk deel van de milieu-impact. Goed gecompriëerde producten in goed gevulde zakken zorgen ervoor dat er meer verpakkingen in de vrachtwagens passen. Door de vrachtwagens daarnaast tot de volle capaciteit te laden, wordt het aantal transporten verminderd.

## HET JUISTE PRODUCT KIEZEN EN AFVAL VERMINDEREN

Hoe kan een patiënt zelf bijdragen aan het verlagen van de milieubelasting? Attends vindt het belangrijk dat de patiënt een product krijgt dat precies bij zijn of haar behoeften past. Niet alleen draagt dat bij aan betere zorg, het beschermt ook nog eens het milieu. Want door zo klein mogelijke producten te kiezen, wordt afval verminderd. En door te kiezen voor een voldoende hoog absorptieniveau in plaats van een onnodig hoog absorptieniveau, wordt het milieu minder belast.



# ABENA INCONTINENTIEPRODUCTEN: EEN KEUZE VOOR DEENSE DUURZAAMHEID

*Fabrikanten hebben een belangrijke rol bij de verduurzaming van hun producten en diensten. Bekkenbodem4All maakte een ronde bij alle sponsors om na te gaan wat deze bedrijven bereikt hebben en wat hun toekomstplannen zijn.*



Bij professionele zorgverleners is Abena al jaren een bekende keuze bij incontinentieklachten. Sinds enige tijd zijn de inleggers, slips en broekjes van dit Deense merk ook online verkrijgbaar. Goed nieuws voor iedereen die graag bewuste keuzes maakt. De incontinentieproducten van Abena bevatten namelijk geen onnodige toevoegingen. En ook bij het productieproces staat duurzaamheid voorop.

## GEEN ONNODIGE TOEVOEGINGEN

De producten van Abena bevatten geen onnodige toevoegingen, zoals kleur- en geurstoffen, optische witmakers of andere chemicaliën. Dat is niet alleen beter voor het milieu, maar ook voor de huid.

## DUURZAME PRODUCTIE

Op het gebied van duurzaamheid loopt Denemarken voorop in vergelijking met andere Europese landen. Abena beschouwt het dan ook als de normaalste zaak van de wereld om hun producten zo verantwoord mogelijk te produceren, met een minimale impact op het milieu. Zo wordt het afval dat ontstaat bij de productie van incontinentiemateriaal voor meer dan 86% hergebruikt. De stroom waarop de fabrieken draaien, is voor 100% afkomstig van windenergie. En de verpakkingen zijn voor minimaal 30% afkomstig van gerecycled plastic.

## STRENGE KEURMERKEN

Abena was de eerste producent van incontinentiematerialen die voldoet aan de zeer strenge eisen van het Scandinavische milieukeurmerk Nordic Swan Ecolabel. Daarnaast dragen de producten van Abena onder meer het EU Ecolabel en het FSC-keurmerk.

## VEILIG VOOR DE HUID

De Abena producten zijn dermatologisch getest door een onafhankelijke organisatie en zijn goedgekeurd door de Deense Astma Allergi Nordic. Dit betekent dat Abena producten gegarandeerd veilig zijn voor de huid. Zo bevatten de Abena Pants absorberende broekjes elastieken van lycra in plaats van latex. Daarnaast zijn de incontinentieproducten (met uitzondering van de Abena Light en Abena Man Formula inlegverbanden) voorzien van een urine-verzadigingsindicator die aangeeft als een product verzadigd is en vervangen dient te worden. Zo voorkom je verspilling van materialen en een geïrriteerde huid.

## ADVIESLIJN

De zorgadviseurs van Abena geven advies op maat, waardoor gebruikers een juiste keuze kunnen maken. Dit voorkomt tevens verspilling van materialen en het krijgen van een geïrriteerde huid door het kopen van de verkeerde producten. Neem dan contact op met één van de Abena Zorgadviseurs via [support@abena.nl](mailto:support@abena.nl)

# DUURZAAMHEID IN DE ZORG: OOK MEDTRONIC DENKT GROEN

*Niet alleen fabrikanten van incontinentiemateriaal hebben een belangrijke rol bij de verduurzaming van hun producten en diensten. Bekkenbodem4All maakte een ronde bij alle sponsoren en vroeg Medtronic welke duurzaamheidsdoelen al bereikt zijn en wat de toekomstplannen zijn.*

Duurzaamheid in de zorg staat in Nederland hoog op de agenda. Ook voor Medtronic is duurzaamheid een belangrijk onderwerp, zowel voor de wereldwijde- als de Benelux organisatie. Om echt duurzaam te zijn moeten de producten het leven van patiënten verbeteren en een minimale ecologische voetafdruk achterlaten. Dat betekent dat Medtronic aan de ene kant werkt aan duurzame productinnovaties en aan de andere kant bezig is met het vinden van oplossingen voor het minimaliseren van verpakkingsmateriaal, recyclen, herwinnen en herverwerken van de producten. Wereldwijd zorgden de diverse duurzaamheidsprogramma's ervoor dat in 2019, 250 ton restafval van de producten niet op de afvalberg terecht kwam.

## CO<sub>2</sub>-NEUTRAAL

Medtronic heeft zich tot doel gesteld om tegen het jaar 2030 CO<sub>2</sub> neutraal te zijn in de activiteiten. Daartoe wil het bedrijf de jaarlijkse uitstoot met 250.000 ton CO<sub>2</sub> verminderen.

## MILIEUVOETAFDruk VERKLEINEN

Medtronic wil de milieuvoetafdruk blijven verkleinen. Daarom zijn er nieuwe milieuprestatiedoelstellingen voor 2025 vastgesteld. Deze zullen worden gemeten ten opzichte van de startsituatie in 2020. Het gaat om de volgende doelen:

- 50% vermindering van de broeikasgasemissie
- 20% vermindering van de energie-intensiteit
- 50% energie uit hernieuwbare en alternatieve bronnen
- 15 % vermindering van de afval
- 15% vermindering van de watergebruik

## SAMENWERKING MET ZIEKENHUIZEN

Recent is Medtronic een samenwerking aangegaan met het inzamel- en recyclebedrijf Juwaste & OrthoMetals om ziekenhuizen de mogelijkheid te bieden een aantal (metalen) producten van Medtronic in te leveren en te laten recyclen. Op dit moment geldt de samenwerking voor de volgende producten: Pacemakers, ICD's en implanteerbare neurostimulators, laryngoscoopbladen, metalen kathetertips en guidewires.



Dat is een win-win situatie voor alle partijen. Het biedt de volgende voordelen voor ziekenhuizen:

- Het ziekenhuis draagt bij aan meetbare verduurzaming (Green Deal)
- Het bedrag dat het ziekenhuis aan algemene afvalkosten moet betalen, wordt lager.
- Ziekenhuis wordt door 'Juwaste' ontzorgd.
- Ziekenhuis krijgt een vergoeding voor de teruggewonnen metalen

## PATIËNT

Hoewel de patiënt daar direct geen weet van heeft, geeft Medtronic, de fabrikant van vooral technische hulpmiddelen aan patiënten de garantie dat zij indirect ook zelf meewerken aan een beter milieu. Maar het belangrijkste is toch wel dat patiënten dankzij sacrale neuromodulatie met de InterStim therapie een betere controle over hun fecale en urine incontinentieklachten krijgen. Een duurzame bijkomstigheid daarvan is dat ze daardoor vaak veel minder incontinentiemateriaal hoeven te gebruiken.

## BOEKRECENSIE

# 'HEEL DE ZORG: ROUTES NAAR DUURZAMER, GEZONDER EN BETER' DOOR JOOST BIJLSMA EN CATHY VAN BEEK

*Mensen beter maken of ondersteunen. Dat is waar professionals in de zorg het voor doen. Journalist Joost Bijlsma en zorgbestuurder Cathy van Beek vonden dit niet te rijmen met de enorme verspilling en vervuiling die de zorg veroorzaakt. Ze zagen steeds meer zorgverleners die hiertegen in actie komen en schreven er een boek over. Bedoeld als inspiratie voor andere zorgverleners. Bekkenbodem4All las het boek en is enthousiast.*

In de 'reisgids' van Bijlsma en Van Beek vind je verhalen van zorgverleners, maar ook routekaarten en tips. Zodat jij voldoende inspiratie en bagage hebt om, net als deze pioniers, de avontuurlijke reis naar duurzamere zorg te maken. Doe mee met de groeiende groene beweging en werk aan zinnigere, zuinigere en zonnigere zorg. Maak er een nog fantastischer vak van. Heel de zorg!

### CORONA

De beide auteurs vertellen in hun voorwoord hoe corona onbedoeld ook het absurde systeem van eindeloze groei op onze planeet zichtbaar maakte. Door de lockdowns werd dit zichtbaar: de lucht klaart op en maakt hemel felblauw. Je hoort de vogels weer. Het is de hoogste tijd om aan een toekomstbestendige zorg te bouwen. Het boek staat boordevol tips voor mensen die in een zorginstelling werken. Niet alleen het afval in een ziekenhuis wordt beschreven, maar ook de berg afval van niet-gebruikte medicijnen. Ziekenhuizen, zorginstellingen en fabrikanten moeten aan de slag om de afvalberg daadwerkelijk te verkleinen. De auteurs willen gaan er van uit dat dat mensen in de zorg die dit boekje als reisgids gaan gebruiken ook echt de intentie hebben om er zelf, samen met ziekenhuiscollega's, iets aan te gaan doen. Een advies is: wijs niet naar anderen. De reis van duurzaamheid begint bij jou.

### TIPS

Op de reis die je in dit boek maakt, ontmoet je ervaringsdeskundigen die, soms door een hele kleine actie, een grote impact op de duurzaamheid in de zorg wisten te bereiken. Dat begint met Florence Nightingale, en gaat naar apothekersassistente Arja Vissers die goede tips geeft over hergebruik van geretoureerde medicijnen en incontinentiematerialen. Op diverse pagina's staan QR-codes om zelf op onderzoek uit te gaan naar meer informatie. Zoals over de Philadelphia-huizen, die hun personeel, bestuurders en afdelingen bij het verduurzamen van hun zorg betrekken. De tips van iedereen die meewerkt aan dit boek zijn talloos, nuttig en simpel. Het boek pakt echt alle aspecten van de



zorg aan: van de schoonmaker, naar de handen aan het bed, en van de anesthesist naar wetenschappelijke onderzoekers. Een van die tips voor collega's: 'Durf je naar je patiënt kwetsbaar op te stellen'. Talitha Hoppe is operatieassistent en ziet de talloze vuilniszakken die wegwerp materialen bevatten, alles door elkaar heen. Dat heeft ze aangepakt in het OLVG in Amsterdam. Haar acties worden opgepikt en doorgegeven aan andere zorginstellingen. Aan het eind van het boek wordt de reis in 17 SDG's (Sustainable Development Goals) samengevat.

Geïnteresseerd? Kijk op pagina 31 om dit boek te winnen.

# DUURZAAMHEID IN VERPLEEGHUIZEN

*Het bewustzijn over duurzaamheid in de zorg groeit met de dag. Zo ook in de verpleeghuizen, waar behalve hygiëne, ook de bergen afval zorgen baren. Er zijn diverse van zulke positieve initiatieven, die Bekkenbodem4All graag in de schijnwerpers wil zetten. Zo won in 2019 de verpleeglocatie De Wiken in Drachten de Energiestrijd voor Zorghuizen van Urgenda vanwege het feit dat ze duurzaamheid als strategisch thema hebben ingezet.*

Op de website (<https://www.zuidoostzorg.nl/locaties/de-wiken>) staan een paar van hun tips: 'Het is niet alleen een leuke wedstrijd, maar dient ook een hoger doel: we willen besparen.' En dat deden ze: ruim anderhalf miljoen Euro! Een tweede tip: Maak iedereen enthousiast dat er iets te winnen valt. Ze deden dat zelf door een bijeenkomst met de bewoners te organiseren waarbij de aftrap werd gegeven en uitleg over het duurzaamheidsproject. Maar de bewoners werden pas enthousiast door het spel element in de bijeenkomst: een energie-bingo.

## DE ENERGIEBESPRENDE TIPS

Betrek bewoners als energieambassadeurs. Dat deed dit verpleeghuis met als gevolg dat de twee benoemde energie ambassadeurs heel serieus bij andere bewoners op bezoek gingen met praktische tips om energie te besparen.

## HANG EEN ZOGENAAMDE ENERGIEMETER OP

Op een poster werd maandelijks bijgehouden hoeveel energie bespaard was, zodat de bewoners erbij betrokken werden en daardoor gemotiveerd waren om mee te doen.

## WERK SAMEN MET DE TECHNISCHE DIENST EN CLIËNTENRAAD

Naast meer lampen uit, deuren goed sluiten en de verwarming lager zetten, kan je ook aanpassingen aan het gebouw doen. Zoals ledlampen in alle kamers, en het betrekken van de cliëntenraad bij de strijd in De Wiken.

Energiebingo en andere thema-activiteiten, zoals het inhuren van een dansschool voor beweging, en een basisschoolklas die meedeed aan een 'kierenjacht', bleken ook succesvolle initiatieven. Ook werden collega's bij de wedstrijd betrokken door hen bewust te maken van het gebruik van energie door computers, het uitdoen van lampen etc.



# GEEN PAPIEREN VERSIE VAN ONS MAGAZINE MEER?

Wilt u zelf bijdragen aan duurzaamheid? Dan kunt zich aanmelden om het Magazine voortaan digitaal te ontvangen.

Dat doet u door een mail te sturen naar:  
[info@bekkenbodem4all.nl](mailto:info@bekkenbodem4all.nl)



# Incontinentiemateriaal van Abena, een bewuste keuze.

Zorgprofessionals adviseren onze producten al meer dan 25 jaar. Een bewuste keuze voor betrouwbare en huidvriendelijke incontinentieproducten. Geproduceerd in Denemarken met zo min mogelijk belasting voor het milieu.

Maak kennis met incontinentiemateriaal van Abena. Geschikt voor mensen met urine- en/of ontlastingsverlies. Persoonlijk advies of gratis proefpakket? Tel: **0485 58 11 50** | [www.abena.nl](http://www.abena.nl)



Because we care



## Bekkenbodem4All

### Prijsvraag

Ook de patiënt speelt een rol in de verduurzaming van de zorg.  
Kun je als patiënt aan je arts vragen waarom juist dat materiaal wordt gebruikt?  
Vragen of er verschil zit tussen behandelingen als je naar duurzaamheid kijkt?  
Wat artsen doen met het afval van jouw behandeling?  
Heeft u goede ideeën hoe je als patiënt een bijdrage kan leveren aan duurzaamheid in de zorg?

Dan leren we daar graag van!  
Stuur uw tip naar [info@bekkenbodem4all.nl](mailto:info@bekkenbodem4all.nl)  
Onder de inzenders verloten we drie exemplaren van dit boek.  
Als u wint, krijgt u via uw e-mailadres bericht.





# Mannen houden graag de controle bij urineverlies

TENA Men biedt zekerheid, mannelijkheid & discretie. Verkrijgbaar in diverse varianten: voor het verlies van slechts enkele druppels tot de hele blaasinhoud.

