

Groene fysiotherapie

A call for action!

Fysiotherapie is een prachtig beroep, met veel mogelijkheden om milieuverantwoord te werken. Het is nu, meer dan ooit, nodig om een ommezwaai te maken in onze werk- en leefstijl om ons klimaat te beschermen. De bewustwording onder fysiotherapeuten groeit, maar er is ruimte voor verbetering en dat vraagt om actie.

Tekst: Rosanne Ottevanger en Wouter Silvis

Het nieuws over de wereldwijde klimaatverandering – of zoals het ook wel wordt genoemd: de klimaatuitdaging – kan niemand zijn ontgaan. Toch wordt binnen de paramedische sector aan klimaatverandering en de bijkomende negatieve gevolgen nog nauwelijks aandacht besteed. Dat is alarme­rend, omdat een temperatuurverschil van slechts 1,5 °C al zeer ernstige gevolgen heeft. Als we zo doorgaan stijgt dit verder naar 3,2 tot 5,4 °C.^{1,2} In Nederland zorgt de gehele medische sector voor 7% van de totale uitstoot van CO₂.³ Dit is ongeveer 11 miljoen ton, wat gelijkstaat aan de uitstoot van Tata Steel en de steenkool- en biomassa­centrale in de Eemshaven bij elkaar opgeteld. Om nog een voorbeeld te geven: dit is een grotere uitstoot dan de Nederlandse scheepvaart en luchtvaart samen.³ We bevinden ons als zorgprofessionals in een zogeheten zorgparadox. Door onze zorg op de huidige manier te verlenen helpen we onze patiënten van nu, maar zijn er ernstige gevolgen van klimaatverandering te verwachten voor de gezondheid en het welzijn van patiënten in de toekomst.⁴ Er moet nú actie ondernomen worden om de gevolgen van klimaatverandering te beperken.

Wat kan de fysiotherapeut doen?

Als Ecofysio betogen we dat fysiotherapeuten een goede bijdrage kunnen leveren aan de kli-



maatuitdaging. In 2020 waren er ruim 35.000 BIG-geregistreerde fysiotherapeuten werkzaam in Nederland. Deze fysiotherapeuten behandelden in 2019 meer dan vier miljoen patiënten.⁷ Stel dat al deze patiënten door hun fysiotherapeut geïnspireerd worden om een aantal aanpassingen te maken gericht op verduurzaming, dan zal de impact op de klimaatuitdaging fors kunnen toenemen. Wij kunnen patiënten aanmoedigen om zichzelf actief voort te bewegen. Denk hierbij aan het nemen van de benenwagen, de fiets, een step of een skateboard. Zo laten wij gezamenlijk milieubelastende voertuigen als de auto en scooter staan, waardoor onze CO₂-uitstoot verkleint.⁸⁻¹⁰ Daarnaast kunnen wij bijdragen aan het verminderen van medicatiegebruik, door mensen met allerlei klachten aan het houding- en bewegingsapparaat te laten bewegen. Wanneer hierdoor minder medicijnen gebruikt hoeven te worden, leidt dit tot minder afval en medicijnresten in ons water.¹¹ Verder kun je als fysiotherapeut een voorbeeld- en adviesrol vervullen in gezonde leefstijlkeuzes.¹² Denk hierbij aan meer plantaardig eten in combinatie met voldoende bewegen. Deze aanpassingen zouden al een behoorlijk effect kunnen opleveren.

Denk duurzaam!

We weten dat we met de klimaatverandering ook te maken hebben met verlies van biodiversiteit

Groene initiatieven

Binnen de zorg startten in 2018 de eerste initiatieven met betrekking tot de klimaatuitdaging. De Green Deal, in samenwerking met het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), is hier een voorbeeld van.³ Zorgprofessionals, beroepsverenigingen en instellingen willen samen iets doen aan de klimaatcrisis door middel van 49% CO₂-reductie in 2030, circulaire bedrijfsvoering, en bijvoorbeeld het filteren van medicijnresten uit afvalwater. Er zijn ook andere initiatieven zoals de Groene OK en de Groene Huisartsenpraktijk. De fysiotherapeuten, vertegenwoordigd vanuit Ecofysio, zijn begin 2022 aangehaakt.⁵ In april 2022 hebben de zorgverzekeraars ook nadrukkelijk uitgesproken dat duurzaamheid een onderwerp is dat van groot belang is bij hun inkoopbeleid vanaf 2023.⁶

en milieuvervuiling.¹³ De zichtbare impact die we maken, zoals plasticafval of gebruik van fossiele brandstoffen zijn bekend, maar we hebben ook te maken met een grote verborgen impact.¹³ Een voorbeeld hiervan is het (onbewust) gebruik van niet-recyclebare grondstoffen in onze verbruiks-materialen en het transport van deze producten. Wij zien er belang in dat collega-fysiotherapeuten bewustzijn krijgen over deze zichtbare en onzichtbare impact. Dat maakt deel uit van onze missie. Op het niveau van praktijkvoering kunnen – in samenwerking met de beroepsgroep, opleiders en leveranciers – ook duurzame keuzes gemaakt worden. Door een circulaire bedrijfsvoering (zonder verspilling) kunnen we ervoor zorgen dat het klimaat niet verder wordt aangetast. In een economie zonder verspilling wordt afval hergebruikt en worden er energieneutrale of energiesparende grondstoffen gebruikt.^{14,15} Hiermee kunnen we rekening houden bij bijvoorbeeld papiergebruik, aanschaf van behandelbanken en afschrijving van de apparatuur. Verder zijn er nog veel meer duurzame handelingsperspectieven te kiezen. Denk hierbij aan:

- investeren in een duurzame bank, zoals de Volksbank (ASN, SNS, Regiobank) of Triodos (zie Eerlijke Geldwijzer);
- overstappen naar een duurzame energieleverancier, zoals Pure Energie, Vrijopnaam, Energie VanOns, Om | Nieuwe energie en powerpeers (zie Milieudefensie);
- aanschaffen van een (elektrische-) praktijkfiets voor de huisbezoeken (i.p.v. een auto);
- plaatsen van zonnepanelen, een groen-dak of een bij-vriendelijke/bloemrijke omgeving buiten de praktijk;
- carpoolen, het ov of de fiets nemen, wandelen (samen met collega's) naar het werk;
- plaatsen van een Nee|Ja sticker bij de brievenbus (via de gemeente of Postfilter.nl);
- vervangen van alle gloei-, TL- en halogeenlampen door LED-verlichting;
- oprichten van een 'Green Team' binnen de praktijk of met meerdere omliggende fysiotherapiepraktijken om duurzaamheid te waarborgen in de beleidsvoering;
- organiseren van ludieke acties zoals 'ploggen' (plastic ruimen tijdens joggen) met patiënten;
- contact opnemen met leveranciers en nagaan hoe duurzaam ze werken.

De afgelopen tijd hebben we meerdere vragen gekregen van collega-fysiotherapeuten over duurzame keuzes. Vragen als: wat betekent de klimaatuitdaging voor fysiotherapeuten? Wat is de rol van fysiotherapeuten? Waarmee kunnen we in de toekomst verduurzamen? Wat is de impact van fysiotherapiepraktijken op het milieu? Welke initi-

atieven zijn er al vanuit onze beroepsgroep? Welke oplossingen hebben de meeste impact (quick wins)? Wat zijn de kosten van deze oplossingen? En tot slot, wat levert het ons op?

Vanuit Ecofysio houden wij ons bezig met deze vragen, omdat er nu nog weinig informatie over te vinden is. Verder nodigen wij fysiotherapeuten, leveranciers en opleiders uit om samen na te denken over hoe deze onderwerpen geïntegreerd kunnen worden in de fysiotherapeutische bedrijfsvoering.

Doe duurzaam!

De wereld verandert, veranderen wij binnen de fysiotherapie mee? Fysiotherapeuten kunnen een goede bijdrage leveren aan de klimaatuitdaging, een rol vervullen in verduurzaming en een voorbeeld zijn voor velen. Met dit artikel willen we jullie duidelijk maken wat het belang is van onze beroepsgroep en hoe wij een wezenlijke rol kunnen spelen. Zoals David Attenborough zei in zijn documentaire A life on our planet: "It's surely our responsibility to do everything within our power to create a planet that provides a home not just for us, but for all life on earth".¹⁶ Doorbreek (oude) niet duurzame gewoontes en wees creatief, innovatief en houd het tegelijk simpel. Het zou zo maar kunnen dat er met deze duurzame blik nieuwe mogelijkheden ontstaan die je eerst nog niet zag!



Rosanne Ottevanger, algemeen fysiotherapeut, Personal Fysio Fit van Weering, masterstudent Healthy Ageing Professional en docent interne stage Hanzehogeschool Groningen, opleiding tot fysiotherapeut

Wouter Silvis, fysiotherapeut en manueel therapeut Medisupport Groningen, docent master Musculoskeletale Revalidatie, Hogeschool Arnhem Nijmegen



rosanneottvanger@gmail.com



Literatuur: www.kngf.nl/fysiopraxis

Wil je meer weten over het verkleinen van de footprint van jezelf of jouw praktijk? Lees dan eens artikelen over de 'carbon footprint',¹³ de milieubarometer¹⁴ en de persoonlijke verborgen impact.¹⁶ Met de middelen die daarin genoemd worden kan er ook een berekening gemaakt worden om te zien waar je nog winst kan behalen.



Benader ons gerust als dit artikel vragen of ideeën oproept. Daarvoor hebben we onder andere de website www.ecofysio.nl, waar je terecht kan voor inspiratie en het uitwisselen van ideeën. Voor het meest recente onderzoek over dit onderwerp verwijzen we je graag naar de website van de Environmental Physiotherapy Association (EPA). De EPA zet stappen richting wereldwijde milieuvriendelijke fysiotherapie.

