

## Toolkit afvalstromen

Versie: april 2022

### Inhoud

- Achtergrond informatie
- Module 1: Afvalscheiding in de praktijk
- Module 2: Hoe zorg je voor minder en/of duurzamer afval?
- Module 3: Communicatie materiaal over afval
- Bijlagen
  - Overzicht: wat hoort waar?
  - Productoverzicht circulaire afvalbakken
  - Retourstickers voor ongewenste post

## Achtergrond informatie

### Algemeen

In 2020 werd in Nederland 9,1 miljard kilogram huishoudelijk afval ingezameld. Dit is 521 kilo per persoon. Daar is nog niet het afval van bedrijven en organisaties bij opgeteld.

Gelukkig worden er ook goede dingen gedaan met dit afval en belandt het niet allemaal in het milieu. Tegenwoordig wordt veel afval gerecycled en worden er nieuwe producten van gemaakt, dit wordt de circulaire economie genoemd. De gemeente Utrecht heeft de ambitie om in 2050 100% circulair te zijn.

### Over deze toolkit

In deze toolkit staan drie modules: over (1) afvalscheiding, (2) minder en duurzamer afval en (3) communicatie materiaal over afval. Deze modules bevatten tips, achtergrond informatie en op de [blauw gekleurde onderstreepte woorden](#) kun je klikken om naar een website te gaan.

Wellicht wordt een aantal van de suggesties reeds toegepast of zijn ze juist niet uitvoerbaar op jullie werkplek. Ook lijken een aantal tips erg voor de hand liggend. Zie deze toolkit als een lijst van opties waaruit je zelf kiest welke adviezen nuttig zijn om op te pakken in jullie situatie.

### Afval = LEUK!

Vergeet niet dat bezig zijn met het onderwerp afval ook leuk kan zijn! Betrek je collega's in de praktijk. Door hier samen over na te denken neemt het bewustzijn van duurzaamheid toe en kom je tot nieuwe oplossingen. In de praktijk, maar ook daarbuiten, zoals thuis.

Laat het ook zien aan je patiënten en collega's buiten de praktijk. Het kan hen inspireren om met het thema duurzaamheid aan de slag te gaan. En het is leuk om zo een bijdrage te leveren aan verduurzaming.



## Module 1: Afvalscheiding in de praktijk

### Afval - waarom scheiden?

Afval scheiden is beter voor het milieu: de materialen worden gerecycled en dat spaart nieuwe grondstoffen en energie voor het produceren van spullen. Daardoor zijn er minder grondstoffen (zoals aardolie, edelmetalen, ijzer, aluminium en katoen) nodig. Recyclen kost meestal (veel) minder energie dan het winnen van grondstoffen en maken van nieuwe materialen. Afval dat niet gerecycled kan worden wordt verbrand. Gescheiden afval dat te veel vervuild is belandt helaas ook in de verbrandingsoven. Om die reden is het belangrijk om afval goed te scheiden.

### Afval inzameling

Afval wordt vaak gescheiden opgehaald. Dit kan door een reguliere afvalinzamelaar, zoals De Gemeente of Renewi en de laatste jaren maken steeds meer organisaties een omschakeling richting de circulaire economie waarbij afval wordt gebruikt voor nieuwe producten.

- [Seenons](#) is een voorbeeld van een duurzame afvalinzamelaar die van verschillende soorten restafval nieuwe producten maakt. Van koffiedrab wordt bijvoorbeeld nieuwe plantenspotten gemaakt en van GFT wordt biogas en compost gemaakt. Via een app kun je aangeven dat je je afval wil laten ophalen en de dichtstbijzijnde afvalinzamelaar komt het afval ophalen.
- [De Clique](#) biedt een CO2 neutrale ophaalservice aan voor reststromen zoals koffiedik en sinaasappelschillen. In koffiedik worden vervolgens oesterzwammen gekweekt die daarna weer lokaal de markt op gaan.

### Tips voor algemeen afval

- Afvalscheiding aan de bron is over het algemeen te verkiezen boven na-scheiding door de afvalinzamelaar. Materialen als **papier, glas, plastic, batterijen, inktpatronen en lampen** apart scheiden. Kom je er niet uit? Kijk eens naar de [afvalwijzer](#) van Milieuservice Nederland en in bijlage 1 van dit document.
- Wist je dat **papier** tot zeven keer gerecycled kan worden?
  - **Schoon papier** van de onderzoeksbank (zonder bloed, excreta of etensresten) mag ook bij het oud papier.
  - **Vochtig of vet papier en karton**, zoals pizzadozen zijn niet geschikt om te recyclen bij het oud papier.
  - **Sanitair papier**, zoals zakdoeken en keukenrol mogen niet in de papierbak. De lege rollen van keuken- en toilet papier mogen wel bij het oud papier.
- Bij **plastic** is alleen plastic verpakkingsmateriaal geschikt voor recycling. Heb je een contract voor afvalinzameling bij de gemeente Utrecht? Dan mag het plastic, blik en drankkarton tegenwoordig bij het restafval. De gemeente heeft manieren om plastic afval uit het restafval te halen, vandaar dat het samen mag.
- Maak gebruik van een **multi-afvalcontainer** met meerdere compartimenten (denk aan papier, restafval, GFT en eventueel plastic) in de praktijk zodat afval gelijk bij het weggooien wordt gescheiden. In bijlage 2 van deze toolkit is een productoverzicht van afvalbakken opgenomen.
- **Overleg ook met de schoonmaker** over de nieuwe aanpak voor afval scheiden. Het werkt beter als het over de hele keten goed gaat.

### Tips voor medisch afval in de huisartspraktijk

- **Vloeibare medicijnen** kunnen het beste op absorberend verband gespoten worden. Het verband kan bij het restafval.
- De **naald** kan in de naaldencontainer, de **lege spuit** kan in een gewone afvalzak en afgevoerd worden met het restafval.

- Het is niet nodig (maar wel toegestaan) een injectiespuit met spuit en al in een naaldencontainer of container voor afval met infectierisico te deponeren.
- Lege ampullen, verband, lege insulinepatronen en lege pillenstrips** mogen bij het restafval.
- Lege medicijnflesjes** horen in de glasbak.
- Niet gebruikte medicatie kan retour** naar de apotheek, spoel het nooit door de gootsteen ([KNMP](#)).
- Doosjes** kunnen bij het oud papier. Let op dat er geen persoonsgegevens meer op staan.

## Module 2: Hoe zorg je voor minder en/of duurzamer afval?

### Algemeen

- Werkwijzen inventariseren:** welke werkwijzen in de praktijk kunnen geoptimaliseerd worden zodat er minder afval wordt geproduceerd? Vraag dit ook na bij je collega's. Een handige methode hiervoor is **Lean**. Dit is een denk- en werkwijze voor het continue verbeteren van bedrijfsprocessen met zo min mogelijk verspillingen. Zie voor meer inspiratie en informatie de website van [Lean in de 1<sup>e</sup> lijn](#).
- Mocht je je hier verder in willen verdiepen: het NHG heeft een format opgesteld voor het [inventariseren van medische hulpmiddelen](#) om te kijken waar reductie en verduurzaming plaats kan vinden.
- Heb je oude apparaten die het niet meer doen en is het gewenst en mogelijk dat deze gerepareerd worden? Bezoek één van de [Repair Cafés](#) in Utrecht en laat oude apparaten repareren. Is repareren niet mogelijk? Dan kun je elektronische apparaten inleveren bij enkele supermarkten, bouwmarkten en het afvalstation.

### Medisch afval

- Vermijd disposables** (scalpels, biopteurs, scherpe lepels, specula, etc.) waar mogelijk. Steriliseren is duurzamer en nog duurzamer als je groene stroom gebruikt.
- Medicatie in de praktijk beperken.** Beperk het aantal ampullenetuis door 1 of 2 noodkoffers te maken die alle artsen kunnen gebruiken bij visites waarbij mogelijk medicatie nodig is of bij instabiele patiënten op de praktijk.
- Spreek met de apotheek af om medicatie op de praktijk af te leveren met **zo min mogelijk toegevoegde verpakking**. Ampullen zijn breekbaar, maar kijk of je met de apotheek kunt overleggen om het toch met zo min mogelijk verpakkingsmateriaal te laten afleveren. Let ook op het scheiden van medicijndoosjes, deze mogen bij het oud papier.

### Printen, papier en email

- Print zo min mogelijk** en indien nodig print dubbelzijdig.
- Gebruik papier en drukwerk met **EU Ecolabel of van gerecycled materiaal**, ook toiletpapier, handdoekjes en papier onderzoeksbank. Kijk hier voor een overzicht van de verschillende [papiermilieukeurmerken](#).
- Lege inktpatronen** kun je gescheiden inleveren. De meeste supermarkten en bouwmarkten hebben een inleverbak staan.
- Papieren post reduceren** door consequent retourstickers te gebruiken en opzeggen van papieren versies. Voor een voorbeeld hiervan, zie het format voor retourstickers in bijlage 3 van deze toolkit.

- **Beperk email** waar mogelijk. Email is vervuilend voor het milieu doordat het bewaard blijft in datacenters die gekoeld moeten worden, wat een hoop energie kost. Stuur alleen noodzakelijke mail en schoon je digitale prullenbak en inbox regelmatig op. Schrijf je ook uit bij ongewenste nieuwsbrieven ([NOS](#)).

### Duurzaam inkopen

Er kan veel worden bespaard met duurzaam inkopen van producten.

- Schoonmaakmiddelen met **EU Ecolabel** keurmerk gebruiken. Duurzaam inkopen van toilet papier, doekjes etc. kan o.a. bij [100% eco](#).
- **Duurzaam huishouden:** maak gebruik van duurzame koffie en thee en vegetarische/veganistische broodjes en dranken en zorg dat er niets weggegooid wordt. Kijk voor duurzame spullen voor de koffiekamer en lunches eens op [deze website](#).
- Laat **bestellingen in één keer afleveren** i.p.v. apart bij elk binnengekomen item. Dit scheelt vervoerskosten en vervuiling.
- Veel meubilair is **tweedehands** te koop. Ook spullen voor de inrichting van spreek- of wachtkamer. Bijvoorbeeld bij [Welltrade](#), [Samm](#), Marktplaats of bij de plaatselijke Kringloop).
- Hier staat een overzicht van de [groenste energieleveranciers](#).

## Module 3: Communicatie materiaal over afval

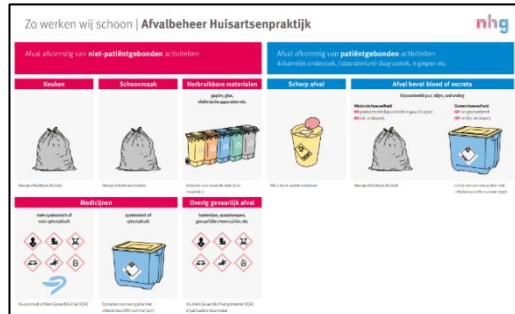
### Algemeen

- Laat aan patiënten en collega's in de wijk weten dat je met duurzaamheid aan de slag bent en dat jullie dit belangrijk vinden. Vermeld dit bijvoorbeeld op de website en tijdens overleggen in de wijk.
- Zorg voor voldoende informatie op de kamers zodat bekend is wat er met verschillende soorten afval moet gebeuren.
- Er zijn rechtevrije pictogrammen en stickers beschikbaar van diverse afval soorten die op afvalbakken geplakt kunnen worden. Op [deze](#) pagina van Afval Circulair kun je na het invullen van een formulier de pictogrammen gratis downloaden. Zie de afbeelding hieronder voor een voorbeeld.



## Posters over afvalscheiding en -inzameling

Het NHG heeft een [poster](#) gemaakt over afvalbeheer, deze kun je in de praktijk ophangen voor het personeel.



Van Afval Naar Grondstof (VANG) heeft ook een [poster](#) ontwikkeld over afvalscheiding. De poster is ook aan te passen zodat je deze specifiek kunt maken voor jouw praktijk.



De Gemeente Utrecht geeft in deze [poster](#) informatie over medisch afval. Deze kun je ophangen in de wachtruimte of bij binnenkomst.



Zet je eigen creativiteit in en die van je collega's. Bedenk een leuke slogan en maak daar een poster van op [deze](#) website. In de afbeelding hieronder is het format te zien.



## Bijlage 1: Overzicht: wat hoort waar?

Twijfel je over wat in welke afvalbak hoort? Hieronder een aantal voorbeelden.



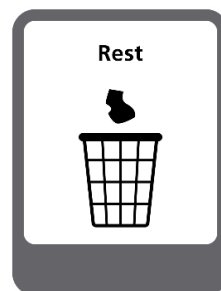
- Etensresten
- (Schillen van) groenten en fruit
- Koffiefilters
- Papier gebruikt om organisch afval (saus, vet, etensresten) op te vegen
- Keukenpapier, servetten, wc-papier, papieren zakdoekjes
- Bloemen en (kamer)planten



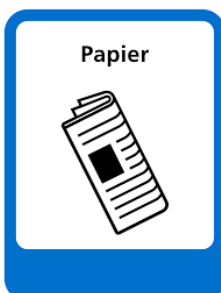
- Plastic verpakkingen
- Bakjes van bijv. boter, boterhamvlees, groenten en fruit
  - Bekers van slagroom, yoghurt en ijs
  - Deksel van potten
  - Zakjes en folies van snoep etc.
  - Pakken van frisdrank, melkproducten en sauzen
  - Folies van reclamefolders en tijdschriften

- Metalen verpakkingen
- (fris)drankblikjes
  - Deksel van potten
  - Aluminium schaaltes en bakjes

- Drankkarton
- Pakken van sap en zuivel
  - Kleine drinkpakjes



- Vervuild papier zoals pizzadozen
- Theezakjes
- Wattenstaafjes, wattenschijfjes en sanitair-doekjes
- Folieverpakkingen met metaal voor onder ander chips en nootjes
- Lege doordrukstrips van kauwgom en medicijnen
- Eigenlijk alles wat je niet in een andere afvalbak kwijt kunt
- In gemeente Utrecht ook plastic en drankkarton



- Cadeaupapier
- Print-, schrijf- en tekenpapier
- Drukwerk
- Enveloppen, met of zonder venster
- Kartonnen en papieren verpakkingen, bijv. (eier)dozen, wikkels van voedingsmiddelen of schoonmaakmiddelen (tenzij deze vies zijn met etensresten of olie)
- Kranten, tijdschriften en boeken
- Papieren zakken en papieren draagtassen

## Bijlage 2: Productoverzicht circulaire afvalbakken

Onderstaand overzicht is slechts een greep uit de totale selectie.

Kartonnen afvalbakken van [afvalbox](#), te bestellen bij [productforproduct.nl](#). De afvalbakken zijn 100% recyclebaar voor hergebruik in de papierindustrie.

**Leverancier:** Afvalbox

**Afvalstromen:** Rest, papier, plastic, bakers, GFT, hygiëne, COVID en duo bakken.

**Prijs:** €35,45 per stuk voor model van 80 cm.

**Formaat:** 60, 80 of 100 cm hoog



VarioBin is gemaakt van duurzaam materiaal en is een flexibel systeem dat geheel naar eigen behoefte afgestemd kan worden.

**Leverancier:** VarioBin

**Afvalstromen:** Rest, papier, plastic, bakers, GFT en veel combinaties mogelijk.

**Prijs:** Prijs op aanvraag

**Formaat:** 40, 60 of 95 liter





Gerecyclede plastic afvalbakken van [BonTon](#), o.a. rest, afval, papier bakken beschikbaar. De afvalbakken zijn 100% recyclebaar. Product wordt geproduceerd in Nederland.

**Leverancier:** BonTon

**Afvalstromen:** Rest, papier, plastic, GFT

**Prijs:** €139,05 per stuk en vrij samen te stellen

**Formaat:** 77 cm hoog met 70 liter inhoud



[De Afvalbak](#) biedt duurzame afvalbakken aan en ook afvalbakken die al eens gebruikt zijn, opgeknapt en een tweede leven krijgen. In Nederland geproduceerd.

**Leverancier:** De Afvalbak

**Afvalstromen:** Rest, papier, plastic, GFT, bekers, koffie.

Stickers worden meegeleverd.

**Type:** beschikbaar in verschillende kleuren

**Prijs:** € 579,- voor drie bakken

**Formaat:** 45, 60 of 90 liter



Gerecyclede plastic afvalbakken van [BrickBin](#), ook 100% recyclebaar na afloop.

**Leverancier:** BrickBin

**Afvalstromen:** Rest, papier, plastic, GFT, bekers, koffie

**Type:** beschikbaar in verschillende kleuren

**Prijs:** Vanaf €149,- per stuk, zelf te combineren

**Formaat:** 35 x 35 x 70 cm, 60 liter inhoud



Triomf afvalbakken zijn gemaakt van 100% gerecycled kunststof. Er zitten drie inzetbakken in één systeem met een deksel.

**Leverancier:** Triomf

**Afvalstromen:** Rest, papier, plastic, kartonnen bekers, GFT en vele combinaties mogelijk.

**Prijs:** €464,03 per stuk (3 afvalbakken in 1)

**Formaat:** 3x 45 liter





## Bijlage 3: Retour stickers voor ongewenste post

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen

### RETOUR AFZENDER!

Ongewenste post  
svp ons adres van de mailingslijst verwijderen