

Winter

Wat zijn jouw goede voornemens voor dit jaar?

Wat een gesnotter.... Valt het winterseizoen jou en je patiënten zwaar? Heb je een winterdipje? Na de feestdagen is het extra belangrijk om aandacht te hebben voor voeding en beweging. Ennuh heb jij goede voornemens voor 2024? Het moment om ze op te schrijven.

Jarig in januari

Januari - Duurzame medicatie

Tips voor duurzame medicatie:

- Schrijf poederinhalatoren voor in plaats van dosisaerosolen.
- Doe de FTO module geneesmiddelen en milieu.
- Gooi geen geneesmiddelresten bij het afvalwater.
- Iedere pil is er één; schrijf zo weinig mogelijk voor en stop of verlaag wanneer mogelijk.
- Adviseer patiënten overbodige geneesmiddelen terug te brengen naar de apotheek of de Milieustraat in de gemeente.

Februari - Gezond eten en drinken

Tips voor gezond eten en drinken:

- Gebruik de seizoensgroentenkalender.
- Vergroot de beschikbaarheid van vers drinkwater en gezond eten (bijvoorbeeld fruit) op de werkplek.
- Ga LEAN met voedsel om. Inventariseer verspilling van eten en verbeter de inkoop- en bewaarmogelijkheden.
- Organiseer vaker plantaardige lunches en diners.
- Kijk naar duurzame of plantaardige kookboeken.

Maart - Kom in beweging

Bewegingstips:

- Neem vaker de fiets naar de praktijk en adviseer patiënten dit ook te doen. Meer beweging en minder uitstoot is win-win.
- Maak een ommetje tijdens de lunch.
- Laat bewegen een vertrouwd onderwerp worden tussen jou en je patiënt tijdens consulten.
- Zie de NHG leefstijlaspecten.

Welke stappen ga jij zetten?

Lukt het deze winter om een sneeuwengel te maken?

Jarig in februari

**PARTY!
PARTY!
PARTY!**

Jarig in maart

Probeer eens een recept van de mensen uit de Blue Zones

Wat is jouw favoriete gerecht? Kun je dit maken met lokale seizoensproducten?



1 - 31 januari

Veganuary

30 januari Dag van werkplezier in de zorg

2 februari Warme truiendag

4 - 10 maart Week zonder vlees en zuivel

23 maart Landelijke opschoondag

Lees meer tips in het eboek 'De Groene Huisartsenpraktijk' en op de website 52wekenduurzaam.nl

