



DUURZAAM INKOPEN

Aandachtspunten bij inkoop

- Minimaliseer je voorraad en voorkom verspilling
- Controleer de houdbaarheid bij ontvangst. Zorg er daarnaast voor dat producten niet over de datum gaan. Pas het FiFo-principe toe: verkoop eerst de voorraad die je als eerst hebt ingekocht
- Sla pakbonnen/facturen digitaal op in je systeem en verminder papierverbruik
- Spaar bestellingen op en verminder de bezorgmomenten. Kies bij voorkeur leveranciers met een breed assortiment, zodat je bij zo min mogelijk partijen inkoop
- Gebruik milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen. Check op Keurmerkenwijzer wat minder belastende opties zijn. Voor desinfectie geldt dat je Ctgb-goedgekeurde middelen kiest en de geldende hygiënerichtlijnen volgt

Belangrijke overwegingen

- Koop bewust in. Selecteer leveranciers die duurzaamheid omarmen voor zowel producten als voor de behandelingen. Zoek bij voorkeur leveranciers, fabrikanten en/of datacenter voor jouw webshop die actief meedenken en met duurzame alternatieven voor bestaande producten komen
- Maak eens een lijst van al je leveranciers, je hostingpartijen, je drukkers etc. Kijk of alles matcht met je eigen waarden. Lees de verpakkingen goed en zorg dat je de teksten, iconen en keurmerken begrijpt. En kies bij voorkeur voor leveranciers die maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO) en/of de R-ladder volgen (circulaire bedrijfsvoering)
- Ga voor natuurlijke en biologisch afbreekbare materialen. Vermijd producten met parabenen en siliconen. Zorg dat de producten geen microplastics bevatten. Zoek Europese fabrikanten. Deze zijn verplicht om openheid te geven over grondstoffen en productiemethodes. Aziatische fabrikanten niet. Ook is de Europese regelgeving over milieuvuiling en CO₂-uitstoot veel strenger
- Zoek naar concrete informatie. Ga niet alleen af op het woord 'groen' of de suggestie van duurzaamheid. Maar bezoek websites van fabrikanten/leveranciers voor meer informatie en uitleg. Onderzoek eventueel alternatieven voor bestaande producten



SLIM OMGAAN MET AFVAL

Beperk de hoeveelheid materialen die je gebruikt. Hoe je dat doet?

- Ga verstandig om met dental towels. Beperk het gebruik zoveel mogelijk
- Gebruik (uitwasbare) katoenen schorten in plaats van plastic wegwerpschorten
- Beperk papiergebruik bij de communicatie richting je klanten. Stuur afspraakbevestigingen, facturen en andere informatie per e-mail
- Vervang papieren folders door digitale informatie, bijvoorbeeld op je website of via een nieuwsbrief
- Probeer zodanig in te kopen dat er zo min mogelijk verpakkingsmateriaal bij komt kijken
- Gebruik milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen. Check op Keurmerkenwijzer wat minder belastende opties zijn. Voor desinfectie geldt dat je Ctgb-goedgekeurde middelen kiest en de geldende hygiënerichtlijnen volgt

Ga bewust om met afvalscheiding

- Recycle alleen schoon en droog papier
- Gebruik waar mogelijk biologisch afbreekbare materialen. Dit is 'groen' afval. Vraag leveranciers eventueel om informatie
- Controleer of plastic recyclebaar is volgens de verpakking
- Gebruik restafval alleen voor afval dat niet onder de eerder genoemde categorieën valt
- Gooi glas in de glasbak
- Lever gevaarlijk afval (zoals batterijen) altijd apart in. Bekijk legebatterijen.nl voor een inleverpunt bij jou in de buurt



HYGIËNE EN DESINFECTIE

Fabrikanten denken mee

- Descosept Sensitive BIO Wipes
De Duitse fabrikant dr. Schumacher produceert klimaatneutrale desinfectiewipes. Gemaakt van biologisch afbreekbaar bio-vliesmateriaal uit houtpulp. De grondstoffen komen uit Duitsland/Zwitserland/Oostenrijk
- Kies voor handschoenen die biologisch afbreekbaar zijn. Bijvoorbeeld GREENGEN. Dit zijn klasse 1 biologisch afbreekbare, medische handschoenen. Ze zijn poedervrij, latexvrij, niet-steriel en geschikt voor eenmalig gebruik

Maatregelen

- Leg niet teveel spullen voor de behandeling klaar. Hierdoor voorkom je dat je ongebruikte materialen moet weggooien
- Gebruik passende hoeveelheden schoonmaakmiddel
- Gebruik je instrumentarium zodanig dat je zo min mogelijk hoeft te desinfecteren (reinen/steriliseren). Dit bespaart energie

Zoek betrouwbare informatie

- Check websites van overheidsinstanties (bijvoorbeeld de Rijksoverheid) voor de regels en wetgeving
- Brancheorganisaties en -verenigingen (zoals ProVoet) weten wat er speelt en delen vaak informatie. Kijk rond op websites die relevant voor je zijn en schrijf je eventueel in op nieuwsbrieven



GESPREKKEN MET JE KLANTEN OVER HET KLIMAAT

Laat zien wat je zelf als pedicure aan duurzaamheid doet

- Stuur afspraakbevestigingen, rekeningen en informatie digitaal/per mail naar klanten
- Digitaliseer je folders en zet ze op je website. Link ze bijvoorbeeld middels een QR-code en zet een folderrek met QR-codes in de praktijk. Zo kunnen cliënten de website bezoeken in plaats van een fysieke folder meenemen. Je kan de folders uiteraard ook via de mail naar de cliënt versturen
- Verminder reclamefolders. Plak een NEE/NEE sticker op je brievenbus. En meld je af voor papieren folders en reclame van groothandels en andere partijen
- Informatie nodig? Vraag of dit per mail kan
- Scheid papier en karton
- Stel de printer zo in dat je alles standaard dubbelzijdig en in zwart-wit print
- Kies voor printpapier met een keurmerk als PEFC of FSC. Druk ook zaken als visitekaartjes af op duurzaam papier
- Heb je printwerk? Kies dan voor een milieuvriendelijk lettertype zoals Calibri, Arial, Verdana of Ryman Eco. Ryman Eco is gratis te downloaden
- Gebruik duurzaam toiletpapier met een erkend keurmerk zoals EU-Ecolabel, C2C en FSC
- Heb je een webshop? Overweeg bij elke bestelling automatisch één of meerdere bomen te planten via bv. unfootprint.com of treesforall.nl

Inspireer collega's en geef het goede voorbeeld

- Relatiegeschenken? Geef een gadget die met duurzaamheid te maken heeft. Zoals een douche timer voor 5 minuten of een bamboek (uitwisbaar notitieboek). Zoek relatiegeschenken uit die in de buurt zijn geproduceerd
- Pak bij voorkeur de fiets of gebruik het openbaar vervoer. Wordt het toch de auto? Rij zuinig en bij voorkeur elektrisch (of hybride)
- Zet je computer, printer en lichten uit 's avonds
- Stel je thermostaat in op 19°C gedurende de winter overdag
- Sorteert je afval
- Kies een duurzame bank
- Hou van tijd tot tijd een inzamelactie van schoenen om aan bezoekers van de voedselbank te geven
- Eet fruit en groenten in het seizoen en eet (een paar dagen per week) vegetarisch
- Repareer je kleding in plaats van altijd nieuw te kopen. Hier bespaar je gelijk ook geld mee