



PAS JE BEHANDELKAMER/INRICHTING DUURZAAM AAN

- Isoleer bestaande ruimtes (beter). Denk aan isolatiefolie voor het raam, isolatiestrips in de kozijnen en een isolerende ondervloer. Zo houd je de kou in de winter en de warmte in de zomer beter buiten. En hoeft de airco minder hard te werken

- Vervang je verlichting door ledverlichting. Met ledverlichting bespaar je gemiddeld 60% op de energiekosten vergeleken met gloeilampen. Bij TL verlichting kan je de aanwezige armaturen gebruiken (retrofit). Geef meteen ook aandacht aan de juiste hoeveelheid licht. Als dit in de basis klopt, ervaar je extra werkgemak. Overweeg in ruimtes die maar kort worden bezocht, zoals het toilet, om een bewegingssensor te plaatsen zodat verlichting niet onnodig aanstaat. Als alternatief kan je ook een bewustwordingssticker om de lichtknop uit te schakelen opplakken

- Verbeter het verwarmen van je praktijkruimte. Plaats bijvoorbeeld radiatorfolie en/ of radiatorventilatoren. Of ga voor een infraroodpaneel boven de behandelstoel, waardoor de verwarming lager kan. Heb je een praktijk aan huis? Plaats dan thermostaatkranen op je radiator en verwarm de praktijkruimte apart van de rest. Doe dit op een efficiënte manier. Zet de verwarming uit aan het eind van de dag, programmeer de cv of maak gebruik van thermostatische radiatorknoppen of ruimtethermostaten



MAAK DUURZAME KEUZES BIJ DE AANSCHAF EN ONDERHOUD VAN MEUBILAIR EN APPARATUUR

Tips (meubilair)

- Knap oud meubilair op, bijvoorbeeld door opnieuw te stofferen
- Verkoop je oude meubilair, in plaats van het af te voeren als grofvuil
- Schaf meubels aan die gemaakt zijn van restmateriaal, bijvoorbeeld sloophout
- Koop duurzame meubels met een keurmerk, zoals C2C, FSC, PEFC Duitsland en PEFC Finland
- Ga je voor meubilair op maat? Haal hout uit je regio voor je bureau, balie, tafels, etc. Betrek hier eventueel een meubelmaker bij

Tips (hardware)

- Gebruik desktops, laptops en beeldschermen met Energy Star
- Repareer nieuwer apparatuur en koop zo veel mogelijk tweedehands of refurbished
- Kies voor server-based computing, dit kan zo'n 16% energie besparen

Apparatuur

- De energielabel klassen zijn in maart 2021 aangescherpt. Label A is het meest en label G het minst zuinig. Met elke labelstap richting A bespaar je 10% tot 20% elektriciteit. De meerkosten bij aanschaf verdienen je doorgaans binnen 5 jaar terug. Voor professionele apparatuur zijn energielabels niet verplicht (en vaak ook niet aanwezig). Tot maart 2021 was label A+++ het meest zuinig
- Vervang apparatuur met label C (voorheen A+) of ongunstiger, voor apparatuur met label A. Voor de aanschaf van bepaalde apparatuur bestaat de regeling energie-investeringsaftrek (EIA)
- Een vaatwasser verbruikt twee tot drie keer zoveel energie ten opzichte van afwassen met de hand. Tenzij je met warm water voorspoelt of afwast onder de lopende kraan. Kies je voor een vaatwasmachine, gebruik dan milieuvriendelijke vaatwastabletten met een ecolabel. Lees hier meer over duurzaam afwassen
- Een warmwatertappunt onder de kraan levert direct heet water en kan tot 10% energie besparen. Bij warm tapwater van een verder weg gelegen combiketel of boiler is er veel warmteverlies, zeker bij kleine afnames
- Kies voor leasen in plaats van kopen. Bijvoorbeeld voor verlichting, apparatuur of je behandelstoel. Dit draagt bij aan een circulair verdienmodel waarin bedrijven streven naar zuinig gebruik en tijdige reparaties, in plaats van onnodige vervanging



BESPAAR ENERGIE, VERDUURZAAM JE PRAKTIJKGEBOUW

Tips

- Overweeg alle opties zorgvuldig voor je aan de slag gaat
- Zorg voor voldoende ventilatie
- Is er in het pand sprake van schimmel? Dit kan erger worden als je isolatie op een verkeerde manier aanpakt
- Kies voor gevelisolatie met luchtdichting, hiermee bespaar je tot 30% op het gasverbruik
- Check of je recht hebt op EIA
- Is je praktijk goed geïsoleerd? Overweeg dan een (hybride) warmtepomp

Ventilatie

- Regel de afzuiging per ruimte. Hiermee voorkom je dat er onnodig warmte verdwijnt, omdat niet standaard in elke ruimte dezelfde luchtafzuiging plaatsvindt
- Doe de ramen alleen open als het nodig is. Met een CO₂-meter houd je de CO₂-concentratie (ppm), dus de luchtkwaliteit binnen goed in de gaten. Tussen 450 en 750 ppm is de luchtkwaliteit goed. Tussen 750 en 1.200 ppm kan het beter en is ventileren gewenst. Bij alles boven de 1.200 ppm is ventileren noodzakelijk. Een CO₂-meter kost gemiddeld tussen de € 80 en € 300. Sommige meters meten ook gelijk fijnstof. Dit kan bijvoorbeeld handig zijn als je met verdoovingsmiddelen werkt bij bepaalde behandelingen

Verwarming en koeling

- Regel de afzuiging per ruimte. Hiermee voorkom je dat er onnodig warmte verdwijnt, omdat niet standaard in elke ruimte dezelfde luchtafzuiging plaatsvindt
- Stel de juiste temperatuur in voor dag, nacht en weekend
- Houd het ketelwater en het tapwater op 60°C en houd de vloerverwarming op 40°C. Let op dat je de installatie van het warm water niet lager zet dan 60°C i.v.m. legionella besmetting!
- Zet de cv-pomp op de eco-stand of op stand 1



BESPAAR ENERGIE, VERDUURZAAM JE PRAKTIJKGEBOUW

Reguleren van warmte en koelte

- Plaats een hybride warmtepomp bij de cv-ketel. Dit is een relatief eenvoudige maatregel om gasverbruik bij de bestaande bouw te verlagen. De CO₂-uitstoot (directe en indirecte uitstoot) bij het verwarmen daalt gemiddeld 15 tot 20%
- Gebruik zonwering zoals een buitenscherm, screens of zon- en warmtewerende folie. Zo blijft je praktijkruimte koel in de zomer, (vooral) ook als je op het zuiden zit. En bespaar je energie door minder of geen gebruik te maken van een airco
- In de winter kan het gebruik van infraroodpanelen een mooie oplossing zijn voor het slim verwarmen van kleinere ruimtes

Zonnepanelen

- Regel de panelen bij een betrouwbare leverancier, ga voor A-kwaliteit en vraag om goede voorwaarden (10 jaar garantie op de installatie, 20 jaar op de panelen)
- Check vooraf of je aan de voorwaarden van je opstalverzekering voldoet
- Vanaf 1 januari 2023 is het btw-tarief voor de levering en installatie van zonnepanelen op of bij een woning 0%. Lees hier meer over de voorwaarden



TREF EENVOUDIGE MAATREGELEN EN BESPAAR WATER

Maatregelen

- Door enkele aanpassingen aan je toiletreservoir bespaar je water. Bijvoorbeeld met een waterstop-spoelonderbreker. Ga je voor een nieuw toilet? Neem dan gelijk een klein reservoir. Met deze informatie/tips bespaar je gerust 30 tot 50% water
- Repareer lekkende kranen, leidingen en toiletvlotters zo snel mogelijk. Het gedrup is vervelend en de lek zorgt voor onnodig waterverlies. Om je een idee te geven: een leiding die 10 druppels per minuut verliest, zorgt jaarlijks voor een verlies van 263 liter water. Snel fiksen dus!