



VEILIGHEIDSPROTOCOL

CORONAVIRUS / COVID-19



Verantwoording over de totstandkoming van het “Veiligheidsprotocol Coronavirus / COVID-19” voor Massageopleidingen

Dit protocol is tot stand gekomen vanuit de samenwerking van een aantal opleidingsinstituten op het gebied van massage en massagetherapie die met elkaar hebben verkend op welke wijze het verantwoord is om fysieke activiteiten op de opleidingslocaties weer mogelijk te maken is. Het betreft de Akademie voor Massage en Beweging, HOLOS Academie voor massagetherapie en Esoterra. Andere opleidingen hebben in een later stadium meegelezen en hebben aangegeven zich aan te sluiten bij de werkwijze die door de hier genoemde initiatiefnemers is beschreven.

De protocollen die vanuit de overheid ter beschikking zijn gesteld en dan vooral die vanuit het RIVM hebben aan de basis gestaan van wat hier nu voorligt. Triage om studenten die een mogelijk besmettingsgevaar voor anderen vormen aan de voorkant te weren, is een van de pijlers van dit protocol. De basisopzet is gemaakt door John Armstrong, docent aan de Akademie voor Massage en Beweging en voorzitter van de Europese Rolfing Associatie. John heeft veel van zijn internationale contacten en bronnen daarbij gebruikt. Sigrid Paulissen, als arts verbonden aan de Akademie voor Massage en Beweging heeft alle versies mede beoordeeld en haar commentaar is integraal verwerkt.

De versies 1.0, 2.0 en 3.0 zijn in bredere kring, dus met vertegenwoordigers vanuit verschillende opleidingsinstituten besproken. Hun commentaar is verwerkt in de nu voorliggende versie 3.2. van 11 mei 2020. Met het opstellen van dit protocol hebben de opleidingsinstituten op basis van een grote mate van zorgvuldigheid tot in detail beschreven hoe het mogelijk is om praktijkgerichte lessen op locatie weer verantwoord te kunnen geven.

We nodigen andere opleidingsinstituten die vergelijkbare activiteiten op locatie met studenten willen gaan uitvoeren, uit om dit protocol als basis te gebruiken en op basis daarvan hun eigen specifieke protocol op te stellen. In deze tijden is het goed om kennis en ervaring te delen en met elkaar te zorgen voor een verantwoord opstarten van ons onderwijs.



Voorwoord

Iedereen wordt op een bepaalde manier geraakt in deze tijd. Levens zijn niet meer hetzelfde als voor de Corona-crisis. Aanraken is in veel gevallen niet toegestaan, we worden, buiten ons gezin om, aangeraden op fysieke afstand van elkaar te blijven. Dat kan leiden tot angst, eenzaamheid, stress, onzekerheid en verdriet. Zowel op fysiek, emotioneel, als sociaal-maatschappelijk niveau neemt de gezondheidsschade toe en is aanraken juist nu zo wezenlijk belangrijk. Bij Holos Academie dragen wij door onze holistische manier van werken (de aanraking in combinatie met het voelend aanwezig zijn) in belangrijke mate bij aan het verbeteren van iemands gezondheid. Laten we zeker in deze tijd ook zorgen voor elkaar en blijven aanraken op een veilige manier.



Principes die voor iedereen gelden

De volgende principes zijn gedefinieerd om de ontwikkeling van deze procedures te begeleiden.

- 1. Objectieve criteria:** We gebruiken de RIVM Risicogroep-classificatie als criteria om te bepalen of individuen (studenten, docenten, medewerkers) wel of niet fysiek aanwezig kunnen zijn bij activiteiten op Holos Academie (lessen, workshops, oefensessies etc.)
- 2. Vooraf “Triage” -indeling:** We maken gebruik van een vragenlijst die is afgeleid van die in de medische / tandheelkundige beroepen (op basis van de RIVM-classificatie) is ontwikkeld om, voorafgaand aan activiteiten, te bepalen of individuen fysiek op Holos Academie aanwezig kunnen zijn.
- 3. Aanwezigheid met laag risico:** we zorgen ervoor dat alleen individuen met een laag risico fysiek activiteiten bij Holos bijwonen door de vragenlijst opgenomen in de bijlage te laten invullen voordat de activiteit zal plaatsvinden. Op de dag zelf vind aan het begin van de dag nog een laatste check plaats.
- 4. Doorlopende beoordeling:** De beoordeling van risicoclassificatie is een continu proces dat vereist is voor elke individu voorafgaand aan een activiteit bij Holos.
- 5. Verantwoordelijkheid:** Elke student, docent en werknemer is verantwoordelijk voor het bewaken van zijn of haar eigen risicoclassificatie; een wijziging in de risicoclassificatie resulteert in uitsluiting van deelname aan geplande activiteiten op de Academie. Holos Academie is, voor zover van haar naar redelijkheid kan worden verwacht, verantwoordelijk voor het ontwikkelen, onderhouden, waarborgen van de naleving en het interpreteren van dit protocol. Daarnaast doen we ook een beroep op al onze studenten, docenten en medewerkers om te allen tijde rekening te houden met anderen, zich consequent te houden aan de regels en verantwoordelijkheid te zijn voor zijn eigen handelen. We delen allemaal de verantwoordelijkheid voor het welzijn van elkaar. Bij vragen en verschil van inzicht neemt de leiding van de Holos de uiteindelijke beslissing.



RIVM Risicogroep-classificatie

Op basis van de huidige RIVM-richtlijnen maken we onderscheid in vier groepen. Vanwege de lengte van de lessen en het directe huidcontact dat hoort bij de werkwijze waarbij we op elkaar oefenen, kiezen we ervoor om een triage-aanpak (selectie) te gebruiken om te bepalen wie activiteiten bij Holos mag bijwonen. Met een selectie vooraf van personen zorgen we er voor dat de kans op besmetting met het virus tot een minimum wordt beperkt.

Groep A

Personen zonder COVID-19-klachten en die niet voldoen aan de onderstaande kenmerken. Heb je hooikoorts en heb je dit elk jaar, dan val je ook in groep A.

Fysieke deelname aan Holos-activiteiten is toegestaan onder voorbehoud dat de risicoclassificatie sinds het invullen van de vragenlijst niet is veranderd.

Groep B

Deze groep bestaat uit 2 deelgroepen: mensen ouder dan 70 jaar en mensen jonger dan 70 jaar. Het gaat over de mensen die door onderliggende gezondheidsproblemen een verhoogd risico op het ontwikkelen van een ernstig verloop van COVID-19 hebben.

Het gaat hierbij om de volgende gezondheidsklachten die als risicofactoren worden gezien:

- Chronische afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen;
- Chronische hart- en vaatziekten;
- Diabetes mellitus;
- Ernstige nierziekten die leiden tot dialyse of niertransplantatie;
- Verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaantransplantatie, hematologische aandoeningen, (functionele) asplenie, aangeboren of latere immunostörungen waarvoor behandeling nodig is, of chemotherapie en/of bestralingstherapie bij kankerpatiënten;
- Aanwezigheid van een Hiv-infectie die extra behandeling vraagt

Als het individu ouder is dan 70 jaar zonder de genoemde risicofactoren en mensen jonger dan 70 jaar die lijden aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor. We vragen het individu om in overleg te treden met zijn/haar behandelend arts en met de arts te overleggen of deelname aan een Holos-activiteit verantwoord is. De student besluit mede op basis van dit advies of hij/zij kan deelnemen. In geval van twijfel kan overleg gevoerd worden met een medewerker van Holos. Het besluit om al dan niet deel te nemen ligt uiteindelijk bij de student zelf.

Als het individu ouder is dan 70 jaar EN lijdt aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor kan het individu de Holos-activiteit niet fysiek bijwonen.



Groep C

Personen met symptomen die horen bij COVID-19 (verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), gewrichtspijn, smaak- of reukverlies), of familieleden met symptomen passend bij COVID-19, of personen met een verhoogd risico op infectie: personen die minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen transmissiegebied zijn geweest, of op enigerlei wijze contact hebben gehad met een bewezen COVID-19-patiënt.

Individen van groep C kunnen geen activiteiten bijwonen.

Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of familieleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of individuen minder dan 2 weken genezen van COVID-19.

Individen van groep D kunnen geen activiteiten bijwonen.



Maatregelen die de Holos treft vanuit haar verantwoordelijkheid

Holos zorgt ervoor dat:

- De lessen die online kunnen plaatsvinden ook online verzorgd worden, zodat de drukte in het OV beperkt blijft.
- Tentamens en examens daar waar mogelijk online zullen plaatsvinden.
- Indien er meerdere groepen op een dag aanwezig zijn, zullen we op verschillende tijden starten om de drukte bij binnenkomst te spreiden. Dit geldt ook voor de pauzes.
- De veiligheidsvoorschriften die in het pand gelden zichtbaar voor iedereen zijn opgehangen en tevoren aan alle betrokkenen zijn toegestuurd en op de website zijn vermeld.
- Alle niet noodzakelijke objecten (tijdschriften, flyers, boeken of iets dergelijks) uit alle gemeenschappelijke ruimtes zijn verwijderd.
- Alle deuren in het gebouw continu open staan, zodat deurhendels niet aangeraakt en waar nodig worden afgesloten door de docent.
- De ruimtes waar we met elkaar in werken goed en regelmatig geventileerd worden;
- De planning van de activiteiten zo is vormgegeven dat er geen onnodige persoonsbewegingen zijn waarbij te veel personen tegelijk in een ruimte aanwezig zijn.
- Het secretariaat niet toegankelijk is.
- De woonkamer en keuken zijn niet in gebruik. In de Nachtegaalstraat zijn er voldoende mogelijkheden om koffie/thee take-away te kopen.
- Er voldoende papieren handdoekjes aanwezig zijn.
- Er voldoende desinfecterende middelen aanwezig zijn.
- Holos zorgt ervoor dat er voldoende menskracht en middelen zijn om de ruimtes en de materialen regelmatig schoon te maken.
- We maken bij het schoonmaken gebruik van reinigingsmiddelen met 70% alcoholoplossing (of gelijkwaardige).
- Alle oppervlakken en objecten (bijv. Werkoppervlakken, toetsenborden, telefoons, uitrustingsstukken, deurkrukken, koffiemachines en andere objecten), worden regelmatig gereinigd, vooral als ze door veel mensen worden aangeraakt.
- We zorgen ervoor dat we iedere nieuwe les pas beginnen nadat de ruimte en apparatuur in een schoon en gedesinfecteerde staat zijn.

Maatregelen waar de docenten voor zorgen

- De docent vraagt voorafgaand aan het begin van iedere les of er deelnemers zijn die momenteel verkouden zijn, andere klachten hebben van de luchtwegen dan wel koorts hebben. Zo zorgt de docent voor een laatste check om te voorkomen dat er mensen aanwezig zijn die mogelijk met het virus besmet zijn. Indien het risico is vergroot, dan kan de student alsnog niet deelnemen.
- Docenten zullen de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
- Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek door de docent, doet de student een stapje naar achteren. De docent wast na het voordoen bij een student direct zijn handen.
- De docent checkt of iedere tafel een eigen fles met massageolie heeft.
- De docent vraagt aan het eind van de les om alle persoonlijke items mee te nemen uit de ruimte en checkt of er niets is blijven liggen.
- De docent ziet er op toe dat alle gladde oppervlakken die aangeraakt of gebruikt zijn na iedere behandeling worden gedesinfecteerd, inclusief tafels, krukken, kussens, enz. Dat geldt ook voor fysieke gereedschappen of lesmaterialen die tijdens de les zijn gebruikt.

Maatregelen waar iedere student voor verantwoordelijk is

- Gebruik de entree aan de Nachtegaalstraat zijde uitsluitend als ingang en de deur naar de parkeerplaats als uitgang.
- Kom maximaal 5 minuten voor aanvang van de les het Holos Huis binnen.
- Volg de looproute op de begane grond. Via de huiskamer naar de uitgang en vanaf de garderobe kasten via de keuken naar de trap.
- Zorg er zoveel mogelijk voor dat je je jas niet hoeft op te hangen. Neem dus geen jas mee of stop deze anders in je tas.
- Houdt in de huiskamer en de keuken 1,5 meter afstand in acht en blijf zo veel mogelijk buiten wachten of pauzeren.
- Iedere student neemt een eigen drinkfles mee dat voorzien is van de eigen naam. Deze drinkfles wordt alleen door de eigenaar gebruikt.
- Studenten hebben geen toegang tot het secretariaat. Alle vragen zullen via elektronische weg of telefoon worden gesteld en beantwoord.
- Geen fysiek contact tussen individuen bij begroeting of afscheid; al het fysieke contact binnen Holos wordt beperkt tot de massages aan de tafel.
- Neem het minimaal noodzakelijke materiaal (lakens, handdoeken) naar de lesruimte mee.
- Schoenen niet voor de deur van de zaal plaatsen maar naast je in de zaal.
- Voorkom onnodig fysiek contact in het hele gebouw. Houd daar waar mogelijk deuren altijd open; deuren van klaslokalen mogen uitsluitend worden bediend door docenten.
- Was je handen grondig bij het betreden van het gebouw en na het beëindigen van de les en gebruik de papieren handdoekjes.

- Studenten die een mondkapje of veiligheidsbril willen dragen, mogen dit doen. De persoon is zelf verantwoordelijk voor het meebrengen van deze aanvullende persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en tablets worden in principe niet gebruikt. Indien apparatuur toch gebruikt wordt, dan moeten de handen na elk gebruik worden gewassen en de apparatuur voorgebruik gereinigd worden.
- Houd een afstand van 1,5 meter aan tijdens alle delen van de lesdag, behoudens het elkaar masseren aan de behandelafel.
- Gebruik voor de massage schone handdoeken en lakens gewassen op 60 graden voor elke student.
- Denk aan extra hygiëne maatregelen zoals: draag geen sieraden en zorg ervoor dat je haar is vastgebonden zodat het niet in contact komt met voorwerpen om je heen. Andere persoonlijke hygiëne en verzorging zoals tandenpoetsen, nagelknippen en vergelijkbare activiteiten doe je voordat je naar Holos komt.
- Gebruik uitsluitend de fles met massageolie van je eigen massagetafel.
- Beperk het fysieke contact tot de grepen en aanrakingen die op dat moment worden aangeleerd; raak je gezicht of mondkapje niet aan als je er een gebruikt.
- Beperk het aantal massagepartners tijdens een lesdag tot maximaal 2persoon.
- Bij het werken in rugligging (rug) positie, worden beide personen aangemoedigd om gezichtsbescherming te gebruiken, deze neem je zelf mee naar Holos.
- Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek door de docent, doet de student een stapje naar achteren.



Bijlage 1: “Triage” -vragenlijst

Deze vragenlijst is bedoeld om studenten, docenten en medewerkers te categoriseren op RIVM-risicoclassificaties. Deze vragenlijst wordt online aangeboden.

Werkwijze

De vragenlijst moet worden ingevuld voor elke activiteit die het individu wil bijwonen. De vragenlijst mag niet eerder dan 2 dagen voor de activiteit worden ingevuld. De ingevulde vragenlijst wordt digitaal verstuurd naar het secretariaat.

Op basis van de risicoclassificatie-triage kunnen individuen fysiek al dan niet deelnemen aan de activiteit volgens de classificatie:

Groep A - Ja

Groep B - neem één dag voor het activiteit contact op met het secretariaat

Groep C en D - geen deelname mogelijk.

Iedereen die op bij Holos aanwezig is, verklaart middels de ingevulde vragenlijst dat hij/zij een classificatie met een laag risico heeft. De registratie bij Holos zal dienen als bevestiging dat de persoon heeft voldaan aan dit Triage-gedeelte van de veiligheidsprocedure.

Als de persoon op enig moment na het invullen van de vragenlijst van mening is dat hij/zij een verandering in de gezondheid ervaart, is onmiddellijke kennisgeving en terugtrekking van de activiteit vereist.

Door onderstaande vragenreeks te volgen, kunnen individuen snel worden ingedeeld in de vier RIVM Risicogroepen. De vragen gaan van hoog naar laag risico. Om door te gaan naar de volgende groep vragen moet je ze allemaal met een negatief (nee) hebben beantwoord. Een positief (Ja) antwoord geeft aan dat de cliënt thuishoort in deze triagegroep.

1. Heb je nu corona?
2. Heb je nu huisgenoten met bewezen corona?
3. Ben je geïsoleerd in huis?
4. Ben je minder dan 2 weken geleden hersteld van corona?

Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep D en is deelname niet mogelijk.

5. Heb je symptomen van verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), gewrichtspijn en / of stank- of smaakverlies?

6. Heb je kamergenoten / gezinsleden met een van deze klachten?

Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep C en is deelname niet mogelijk.

7. Ben je 70 jaar of ouder?

8. Heb je een chronische aandoening of een aandoening die jouw immuunsysteem heeft verlaagd?



Is het antwoord op een of meer van deze vragen JA, dan zit je in groep B, neem dan contact op met het secretariaat.

9. Ben je anderszins gezond en voel je je momenteel gezond?
Zo ja, dan zit je in groep A en ben je van harte welkom.

Bedankt voor je medewerking!

Corona Protocol Handen Wassen

Was je handen in ieder geval:

Protocol Coronavirus / COVID-19

11 mei 2020

pagina 11

- Voor- en na elke behandeling/sessie
- Na hoesten, niezen of neus snuiten
- Na elk toiletbezoek
- Als je buiten bent geweest
- Na contact met dieren
- Voor het (klaarmaken van) eten
- Na het gebruik van schoonmaakmiddelen

Handen wassen doe je zo:


1 Maak je handen goed nat.




2 Doe vloeibare zeep uit de dispenser op je handen.



3 Masseer de zeep minstens 10 seconden in je huid tot voorbij je polsen.




4 Was goed tussen je vingers.




5 Vergeet je vingertoppen niet.




6 Spoel je handen af onder flink stromend water.




7 Droog je handen goed af, het liefst met papieren doekjes.



Hoesten en niezen doe je zo:



Gebruik papieren zakdoekjes.
Weggoien na gebruik.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik desinfecterende lotion.