



Draaiboek

Atalanta

CORONA

Coaching

Relaxatietherapie

Zorgmassage

Inhoudstafel

Inhoud

1. Algemeen.....	3
2. Hygiënemaatregelen	4
2.1. Handhygiëne (en respiratoire hygiëne).....	4
2.2. Persoonlijke beschermingsmiddelen	5
2.3. Reinigen van de werkplek en sanitaire voorziening.....	6
2.4. Correct gebruik sanitaire voorziening	6
2.5. Ventilatie en verluchting	7
3. Aankomst (zorg)klant	7
4. Tijdens de sessie of relaxatie.....	8
5. Vertrek (zorg)klant	8
6. Circulatie.....	8
7. Nuttige links.....	8

1. Algemeen

De coronacrisis plaatst ons allemaal voor enorme uitdagingen. Ook Atalanta coaching en relaxatietherapie wil haar steentje bijdragen aan een zo veilig mogelijke werking binnen de praktijk.

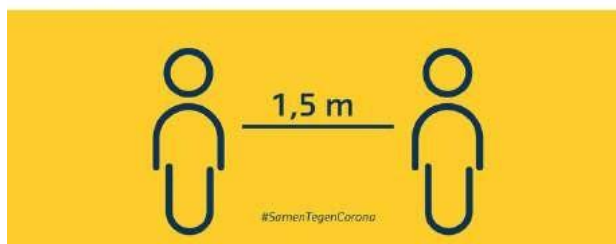
Dit draaiboek - veiligheidsplan werd zorgvuldig uitgedacht en uitgewerkt zodat met zekerheid kan gesteld worden dat alle voorzorgsmaatregelen van de overheid opgelegd in acht genomen werden en correct uitgevoerd worden. In geval van een COVID-19 besmetting wordt de **contactpersoon, Inge Vermaercke**, daarvan onmiddellijk op de hoogte gebracht met het oog op vlotte tracing.

- ✓ (Zorg)klanten die tot risicogroepen behoren blijven nog even in eigen kot! Tenzij toegestaan door de huisarts.
- ✓ Klanten die zich **ziek** voelen, koorts hebben, hoesten, ... nemen best contact op met de huisarts en **annuleren/verleggen hun afspraak** in samenwerking met de coach - therapeut.
- ✓ Dagelijks neemt coach/therapeut de eigen lichaamstemperatuur op. Bij koorts wordt niet gewerkt en worden de nodige maatregelen getroffen. Ze doet dit ook bij binnenkomen van elke zorgklant via een contactloze elektronische koortsthermometer. Bij koorts wordt de zorgklant niet toegelaten in de praktijkruimte.
- ✓ Er wordt **enkel op afspraak** gewerkt en er wordt niet langer dan strikt noodzakelijk gewerkt!
- ✓ **Dienstverlening aan huis is verboden**, ook bij de dienstverlener thuis, als dat niet de zaak is.

De regels van 'social distancing' worden maximaal toegepast. Afstand houden wil zeggen; contact vermijden met andere personen binnen 1,5 meter om de verspreiding van COVID-19 te beperken. Deze principes gelden zoveel mogelijk in de praktijk als bij de sanitaire vertrekken.

Afstand nemen bij de zorgbehandeling - relaxatie kan niet vermeden worden. Op zo'n momenten zorgt coach voor de nodige beschermingsmaatregelen voor de klant als voor zichzelf. De klanten worden daarvan op voorhand op de hoogte gebracht!

Hou voldoende afstand



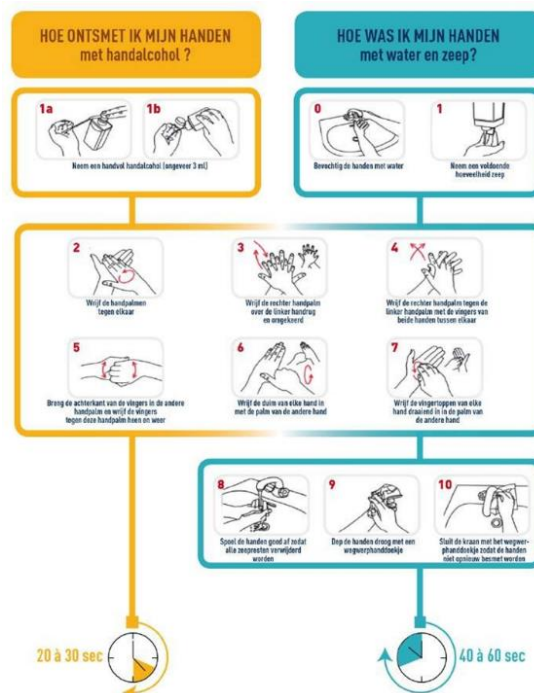
2. Hygiënemaatregelen

- Was je handen regelmatig en grondig (40 à 60 sec.) met water en zeep.
- Moet je hoesten? Doe dat in een papieren zakdoekje of in de binnenkant van je elleboog.
- Gebruik papieren zakdoekjes bij het niezen of snuiten en gooi ze weg in een afsluitbare vuilbak.
- Vermijd om handen te geven. Begroet elkaar met een zwaai of met de elleboog.
- Blijf zeker thuis als je ziek bent. Kom niet naar de praktijk!
- Vermijd zelf nauw contact met zieke personen.
- Bepersk nauwe contacten.
- Raak je gezicht zo weinig mogelijk aan met je handen.
⇒ Zie uithangfolder praktijk

2.1. Handhygiëne (en respiratoire hygiëne)

➤ Middelen voor de noodzakelijke handhygiëne worden ter beschikking gesteld aan de ingang van de praktijk. Coach en klant wassen de handen regelmatig, met water en vloeibare zeep of met alcoholhandgels op een correcte manier (ook als er handschoenen zouden worden gedragen). Deze 10 stappen voor een goede hygiëne hangen uit in het toilet. Bij het betreden van de praktijk worden de handen ontsmet door de zorgklant zelf.

➤ In de praktijk is alcoholhandgel voorzien. In het toilet is zeep voorzien. Op beide plekken worden de handen gedroogd met papieren doekjes.



Kleine foto bijlage

- ✓ Vermijd contact met voorwerpen of oppervlakken die door anderen gebruikt of aangeraakt zijn. Na elk contact (menselijk of aanraken voorwerpen, oppervlakken, ...) worden de handen en de oppervlaktes gereinigd/ontsmet.
- ✓ Er zijn papieren doekjes ter beschikking. Er zijn ook papieren zakdoeken ter beschikking.
- ✓ Sensibiliseer klanten over handhygiëne en over het hoesten of niezen in een zakdoek of de elleboog, bv. via affiches, en gooi



gebruikte zakdoeken onmiddellijk weg. De affiches hangen uit in de praktijk!

- ✓ **Belangrijk:** Er wordt aan de klant gevraagd om altijd voldoende papieren zakdoeken op zak hebben om hun neus en mond mee te bedekken tijdens het snuiten, niezen en/of hoesten. De gebruikte zakdoek gooien ze meteen in de afsluitbare vuilnisbak, waarna ze hun handen wassen met de voorziene handalcoholgel.
- ✓ Er is een vuilbakje voorzien voor de opvang van het (afval)materiaal gebruikt voor de toepassing van individuele en collectieve hygiëne zoals zakdoekjes en wegwerpreinigingsdoekjes en gebruikte beschermingsmiddelen. In dit vuilbakje zit een plastieken zak ter bescherming die elke dag dichtgeknoopt wordt en verwijderd wordt uit de praktijk. (naar vuilniszak in garage)
- ✓ Coach draagt een CE-erkend chirurgisch mondmasker en eventueel gezichtskap ter beveiliging van zichzelf en van de zorgklant. De klant wordt verplicht om een mondmasker te dragen bij het betreden van de praktijk. Dit geldt ook voor kinderen vanaf de leeftijd van 12 jaar.

2.2. Persoonlijke beschermingsmiddelen

Coach draagt een medisch jasje/short, eventueel handschoenen en een verplicht mondmasker FFP2 (CE-erkend chirurgisch masker), al of niet gecombineerd met een faceshield.

Er werd rekening gehouden bij het gebruik van mondmaskers met de algemene maatregelen die door het crisiscentrum worden uitgevaardigd.

- ✓ Het dragen van een mondmasker is een **verplicht** genomen maatregel, in samenhang met andere preventiemaatregelen en met respect voor de preventiehiërarchie. Deze maskers worden correct gedragen en afgezet.
- ✓ Indien het dragen van een mondmasker om medische redenen onmogelijk is, mogen klanten een faceschild (gezichtsscherm) dragen. Personen die wegens een handicap, dat door medisch attest wordt bewezen, geen mondmasker of geen ander alternatief in stof of geen gezichtsscherm kunnen dragen, zijn niet gehouden door die verplichting.
- ✓ Vanaf 1 maart 2021 mag een klant **enkel het mondmasker afnemen** voor een behandeling van het gelaat (gelaatsmassage) en enkel gedurende de tijd die strikt noodzakelijk is voor die behandeling.

2.3. Reinigen van de werkplek en sanitaire voorziening

Er wordt gezorgd voor een goede reiniging van de praktijk en de sanitaire voorziening – ook tussen de klanten door. Na elke kant wordt alles grondig gereinigd:

- De massagetafel wordt gereinigd met ontsmettingsalcohol en wordt daarna voorzien van verse, propere en zachte handdoeken. Handdoeken worden gewassen op minstens 60°C en in de droogkast gestopt om zo steriel mogelijk te zijn.
- Coach draagt beschermingskledij; een medisch jasje. Dit wordt dagelijks ook gewassen op de correcte manier.
- Het bureau wordt schoongeveegd met doekjes in alcohol gedrenkt, evenals de zeteltjes na elk bezoek van een zorgklant.
- **Momenteel wordt drank, voeding of een snack niet toegelaten! Zorgklant mag wel zelf een flesje water meebrengen.**
- Lichtschakelaar en handgreep van de deur worden ontsmet na elke klant. Idem voor de handgreep van de poort en de bel aan de poort.
- Het toilet en de wastafel worden ontsmet op de correcte manier na elke klant.
- De laptop, smartphone, computermuis worden ontsmet met alcoholdoekjes na elke klant.
- Er wordt steeds een nieuw flesje met massageolie gebruikt! Gebruikte flesjes worden verwijderd en gewassen in de vaatwasmachine.
- Elke avond wordt de vloer gereinigd met desinfecterende zeep en water. Het tapijtje om de voeten af te vegen wordt dagelijks verwijderd en buiten uitgeklopt of gestofzuigd.
- Er wordt niet aan de knuffelbeer geraakt. Indien nodig wordt deze omwille van de coronacrisis tijdelijk verwijderd.

2.4. Correct gebruik sanitaire voorziening

- ✓ Handen wassen vóór en na gebruik van het toilet.
- ✓ De instructies hangen uit naast de spiegel aan de wastafel.
- ✓ Er worden papieren doekjes voorzien om de handen af te drogen.

- ✓ Er werd een vloeibare zeppomp voorzien aan de wastafel.
- ✓ Na elk bezoek aan het toilet wordt deze erna grondig geïmagineerd en ontsmet.
- ✓ Grondige verluchting van het toilet; raampje staat altijd open.
- ✓ Klant zorgt voor correct gebruik van het toilet; toilet proper achterlaten, doorspoelen en het WC-deksel sluiten na gebruik. (cf zie uithangbord in toilet)

2.5. Ventilatie en verluchting

- ✓ Er wordt gezorgd voor voldoende en regelmatige verluchting van de praktijkruimte door het openen van de ramen en de deur na elk bezoek. Ook de ventilatie van de warmtepomp kan op een veilige manier verluchten.
- ✓ Na elke zorgklant is een tijdsruime van 10 minuten voorzien om de ruimte te luchten en terug corona-proof te maken.
- ✓ Een CO²-meter houdt de veiligheid van de luchtkwaliteit in de praktijkruimte in de gaten. Als de CO² - concentratie te hoog is, d.w.z. meer dan 800 ppm, dan wordt de ruimte geventileerd (ramen en deur open) tot de concentratie terug gezakt is onder de 800 ppm.

3. Aankomst (zorg)klant

- ✓ Zieke klanten komen niet naar de praktijk. Wie zich niet lekker voelt, laat dit zo vlug mogelijk weten aan de coach.
- ✓ Er wordt voor gezorgd dat klanten nooit gelijktijdig aanwezig zijn in de praktijk. Coach zorgt ervoor dat er een ruime speling van 10 minuten zit tussen 2 klanten zodat alles grondig kan **ontsmet worden én verlucht**. Dit zijn alle oppervlakten van de werkpost en alle werkinstrumenten waarmee de zorgklant in contact kwam.
- ✓ Per 10m² vloeroppervlakte is **slechts één klant** toegelaten!
- ✓ Bij kinderen zet de ouder het kind af en belt aan bij de poort. Daar haalt coach het kind af aan de poort en vertrekt de ouder terug.
- ✓ Bij volwassenen belt de volwassene aan bij de poort en gaat **coach** de poort zelf openen en daarna **zelf** de deur van de praktijk openen en dichtdoen. **Klant wordt daarvan op voorhand op de hoogte gebracht.**
- ✓ Coachinggesprekken met meerdere personen gaan online door!
- ✓ Er kan ook gekozen worden voor een wandelcoaching!
- ✓ Geen begroetingen die contact inhouden zoals een knuffel, een handdruk of een zoen. Coach zorgt voor alternatieven.

⇒ **NAMASTE** 🙏



4. Tijdens de sessie of relaxatie

- ✓ Coachinggesprek ofwel via wandelcoaching of online.
- ✓ Bij persoonlijke coaching uit nood in de praktijk zitten coach en klant minstens 1.5 m van elkaar verwijderd.
- ✓ **Momenteel geen drank, voeding of snack toegelaten! Klant mag wel eigen flesje water meebrengen!**
- ✓ Bij ademhalingstechnieken of andere rustgevende technieken zitten coach en klant elk aan een kant van de praktijk met de ramen open (verluchting). Bij mooi weer wordt dit buitenshuis gedaan.
- ✓ Een ATA-relaxatie, zorgmassage of andere ontspannende techniek op de massagetafel; daarbij draagt coach een mondkapje FFP2 en 'face shield' en een medisch beschermingsjasje. Er wordt een korte intake gehouden om te weten wat de zorgklant wenst. Klant zorgt ervoor dat hij/zij propere, losse en gemakkelijke kledij draagt en gedoucht is. Idem voor coach.

5. Vertrek (zorg)klant

- ✓ De zorgklant betaalt **niet cash** maar elektronisch => ofwel via overschrijving ofwel via de betaalapp op de persoonlijke smartphone/iPhone...
- ✓ Bij het verlaten van de praktijk wordt terug rekening gehouden met de social distance i.v.m. handdruk – knuffel – zoen.
⇒ **NAMASTE** 🙏
- ✓ De coach opent en sluit **zelf** de deur van de praktijk én van de poort.
- ✓ Alles wordt na het bezoek van de klant gereinigd en verlucht zoals hoger beschreven.

6. Circulatie

Coach zorgt ervoor dat er geen circulatie moet zijn omdat er ruim tijd voorzien wordt tussen 2 klanten door.

Bij het betreden van het huis om naar het toilet te gaan, opent en sluit coach de deuren en zorgt ervoor dat niemand van eventueel aanwezige huisgenoten in de omgeving komt van de klant noch van de coach op dat moment.

7. Nuttige links

www.info-coronavirus.be

www.crisiscentrum.be

www.coronaviruscovid19.be

www.werk.belgie.be

<https://www.health.belgium.be/nl/gezondheid>

<https://www.info-coronavirus.be/nl/>

Andere nuttige links zijn te vinden op de website van de FOD WASO