

Infectiepreventie  
COVID-19

# Werkwijze & Maatregelen Stoelmassage op Locatie



Maureen Kessing  
Stoelmassage op Locatie  
01-12-2020

# Infectiepreventie COVID-19

Masseren is ons vak. Aandacht ons kenmerk.

Missie 'Werkplezier en vitaliteit bevorderen door stoelmassage bij bedrijven.'

Motto 'Werken met plezier levert de beste prestaties.'

---

**Een stoelmassage is een ontspannende en een gezonde manier om het lichaam te stimuleren en om spanning los te laten. Het is bewezen effectief tegen stress gerelateerde klachten en het immuunsysteem verbetert.**

---

De massages worden verzorgd door masseurs en gegeven aan medewerkers die beiden met grote zekerheid weten dat zij gezond zijn en geen COVID-19 symptomen hebben, zie Fit-to-Massage met gezondheidsvragen bijlage 1. De werkwijze en maatregelen zijn afgestemd op de richtlijnen van het RIVM en op de leidraad van de beroepsvereniging, zie voorzorgsmaatregelen bijlage 2.

## Maatregelen algemeen

- 1 Heb je 24 uur voor de massage ziekteverschijnselen; annuleer de afspraak. Als de masseur klachten heeft, komt een andere masseur de massages verzorgen.
- 2 Behandelingschema voor vaste opdrachten is aangepast naar 30 minuten: 5 minuten intake, 20 minuten massage en 5 minuten schoonmaak.
- 3 Het eventschema van 20 minuten is aangepast naar 5 minuten intake, 10 minuten massage en 5 minuten schoonmaak.
- 4 Digitale inschrijving heeft de voorkeur. Meld je anders bij de contactpersoon in het bedrijf om een tijd op de inschrijflist te reserveren.
- 5 Gezamenlijk houden opdrachtgever, medewerker en masseur toezicht op de naleving van de werkwijze en van het protocol van de opdrachtgever, zodat de maatregelen en de massages elkaar naadloos aanvullen.

## Maatregelen massage kamer

- 1 Maximaal één masseur en één medewerker per massagekamer.
- 2 Benodigde massage spullen worden buiten bereik van de medewerker geplaatst.
- 3 Massage ruimte wordt na iedere massage geventileerd.
- 4 Contactpunten worden na elke behandeling gedesinfecteerd.
- 5 Na afloop wordt de ruimte 'leeg' en gedesinfecteerd opgeleverd.

## Maatregelen medewerkers

**Per 1 december 2020 dragen zowel medewerker als masseur een mondkapje.**

Zoals gebruikelijk wordt de stoelmassage over de kleding heen gegeven. Je zit in een voorovergebogen houding op de stoel met de rug naar de masseur toe. Het hoofd rust ontspannen voorover op de hoofdsteun en de armen liggen comfortabel op de armleuning. De focus van de massage is gericht op de rug en de schouders. Hoofd, nek, armen en handen worden in overleg gemasseerd. Jouw handen en de handen van de masseur worden voor- en na de massage gedesinfecteerd.

### Voorafgaand is

- 1 de Fit-to-Massage anamnese met gezondheidsvragen gelezen, bijlage 1;
- 2 digitaal de massage gereserveerd of is via de contactpersoon ingeschreven;
- 3 bij ziekteverschijnselen de massage afspraak geannuleerd, bijlage 2.

### Bij de afspraak

- 1 was voordat je komt jouw handen, bijlage 3;
- 2 staat de deur open, je kunt direct doorlopen, bijlage 4;
- 3 ben je te vroeg, wacht bij een gesloten deur op gepaste afstand;
- 4 draag je een mondkapje, graag zelf meenemen;
- 5 is de begroeting met een glimlach zonder fysiek contact;
- 6 leg je persoonlijke spullen neer op een aangewezen plek;
- 7 worden jouw handen gedesinfecteerd;
- 8 is de intake Fit-to-Massage anamnese mondeling;
- 9 beslist de masseur bij twijfel/contra indicaties of masseren verantwoord is.

### Na afloop

- 1 worden jouw handen wederom gedesinfecteerd;
- 2 pak je zelf de persoonlijke spullen;
- 3 wordt bij vertrek de deur door de masseur voor je opgehouden en op gepaste wijze afscheid genomen.

Checklist anamnese

# FIT-to-MASSAGE

## COVID-19 anamnese

- 1 Bent u de afgelopen 5 dagen ziek of verkouden geweest? ja/nee
- 2 Hebt u last van loopneus, niezen, hoesten, keelpijn of benauwdheid? ja/nee
- 3 Hebt u een verhoogde lichaamstemperatuur van meer dan 38°C gehad? ja/nee
- 4 Hebt u last van reuk- en/of smaakverlies? ja/nee
- 5 Hebt u een huisgenoot die één van de bovengenoemde klachten heeft? ja/nee  
> Zo ja, u kunt geen massage inplannen.
- 6 Bent u in contact geweest met COVID-19 besmette personen? ja/nee  
> Zo ja, hebt u zich de afgelopen 7 dagen laten testen? ja/nee
- 7 Bent u de afgelopen 14 dagen uit een code oranje of rood regio gekomen? ja/nee  
> Zo ja, u kunt geen massage inplannen.
- 8 Hebt u het COVID-19 virus gehad? ja/nee

## Algemene anamnese

- Hebt u gezondheidsklachten aan hart of longen? ja/nee
- Bent u onder behandeling voor kanker? ja/nee
- Hebt u diabetes mellitus? ja/nee
- Gebruikt u medicatie voor auto-immuunziektes? Zo ja, waarvoor? ja/nee
- Gebruikt u prednison of bloedverdunners? ja/nee
- Gebruikt u medicatie die de rijvaardigheid (gele sticker) beïnvloedt? ja/nee
- Gebruikt u momenteel andere medicijnen? Zo ja, waarvoor? ja/nee
- Hebt u de afgelopen 4 uur gegeten? ja/nee
- Hebt u vandaag paracetamol, ibuprofen, aspirine of antibiotica geslikt? ja/nee
- Hebt u last van flauwvallen, hoge of lage bloeddruk? ja/nee
- Hebt u recente ontstekingen, kneuzingen, open wonden of blauwe plekken? ja/nee
- Hebt u psoriasis, wratjes of trombose? ja/nee
- Bent u onder behandeling van arts of therapeut (of geweest)? Zo ja, waarvoor? ja/nee
- Bent u onlangs geopereerd? Zo ja, waaraan? ja/nee
- Hebt u een hernia of een whiplash (of gehad)? Zo ja, wanneer? ja/nee
- Is er nog iets voor de masseur om rekening mee te houden? Zo ja, waarmee? ja/nee
- Voor vrouwen i.v.m. aangepaste massage:  
Bent u zwanger of wilt u zwanger worden? ja/nee

# Poster infectiepreventie

**GEEN stoelmassage bij verkoudheid, hoesten, keelpijn, benauwdheid, koorts of als een huisgenoot ziek is.**

## Voorzorgsmaatregelen



Voraf stoelmassage reserveren. Kom niet te vroeg. Er is geen wachtruimte.

De deur wordt voor je open gehouden. Je raakt zelf de deurklink niet aan.



Ontvangst zonder hand geven. Leg spullen en/of jas op de aangewezen plek.



Handen worden voor- en na de massage gedesinfecteerd.



Medewerker én masseur dragen een mondkapje. Wil je een aangepaste massage? Geef het aan.



Alle materialen worden na iedere massage gedesinfecteerd.

**Samen houden wij het veilig!**



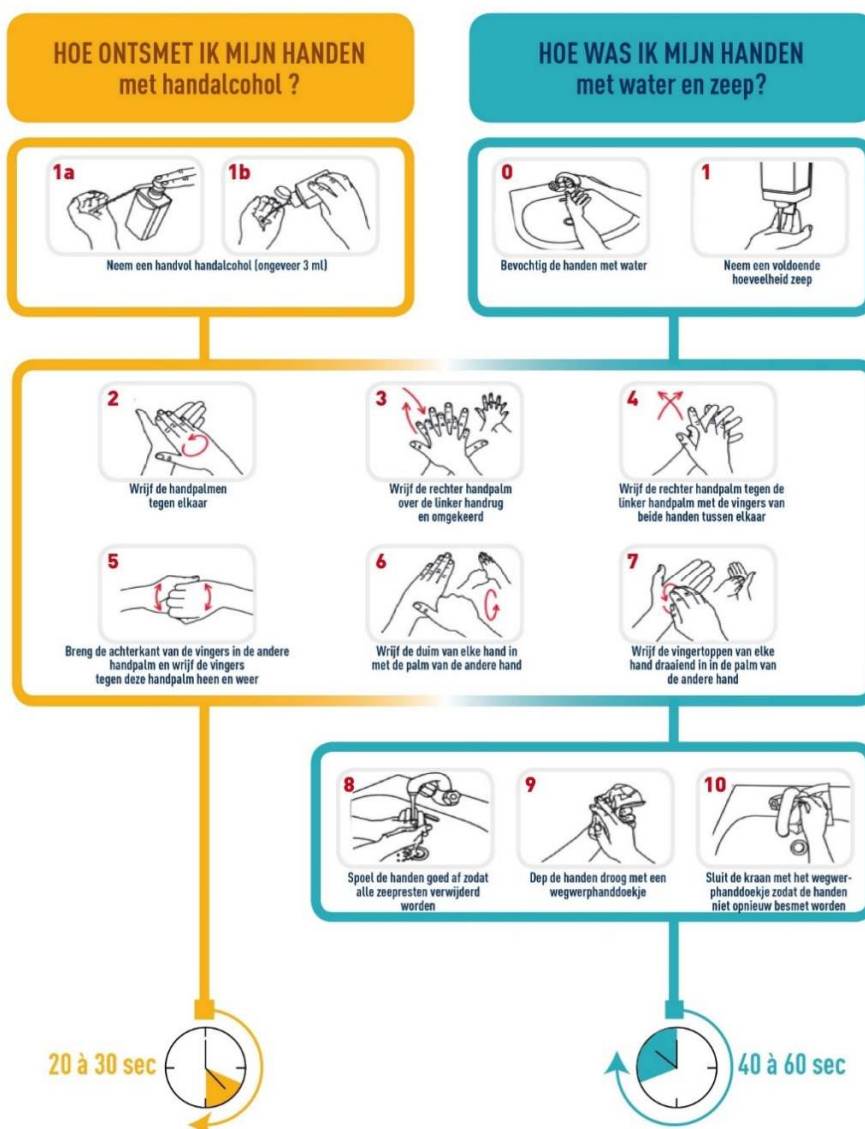
# Protocol handhygiëne

## Handen wassen

- Gebruik voldoende vloeibare zeep en was de handen minimaal 10 seconden.
- Was goed de vingertoppen, duimen, de ruimte tussen de vingers en de polsen.
- Spoel de handen met ruim water af.
- Droog de handen met een wegwerp doek/keukenpapier.
- Kraan dichtdraaien met doek/papier.

## Handen desinfecteren

- Gebruik voldoende handalcohol op droge handen.
- Wrijf goed tussen de vingers tot aan de polsen, zoals bij het handen wassen.
- Wrijf de handen tot ze droog zijn.



## Samen houden wij het veilig

Je bent van harte welkom zonder COVID-19 klachten.  
Check vooraf de Fit-to-Massage lijst.



**Samen houden wij het veilig!**