

## Verantwoording over de totstandkoming van het “Veiligheidsprotocol Coronavirus / COVID-19” voor lichaamswerk opleidingen

Dit protocol is tot stand gekomen vanuit de samenwerking van een aantal opleidingsinstituten op het gebied van lichaamswerk, 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 Akademie 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.

11 mei 2020,  
Pieter Ruigewaard,  
interim directeur Akademie voor Massage en Beweging

## 1. Doel van dit protocol

Dit protocol is ontwikkeld om het mogelijk te maken Nederlof Centrum tijdens en na de Coronavirus pandemie veilig te heropenen en met studenten te werken waarbij het uitvoeren van oefeningen en aanraking van elkaar aan de behandelafel weer mogelijk is. Veilig werken betekent de we procedures vastleggen en praktijken handhaven die de besmettingsrisico's voor studenten, werknemers en docenten minimaliseren. Deze procedures voldoen aan de actuele richtlijnen en voorschriften van het RIVM en andere toezichthouders die verantwoordelijk zijn voor de volksgezondheid. Deze hebben we als uitgangspunt genomen.

## 2. 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 Nederlof Centrum (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 Nederlof Centrum aanwezig kunnen zijn.
- 3. Aanwezigheid met laag risico:** we zorgen ervoor dat alleen individuen met een laag risico fysiek activiteiten op Nederlof Centrum bijwonen door te eisen dat zij de vragenlijst opgenomen in de bijlage binnen 2 dagen voor elke activiteit invullen en toesturen; als het document niet van tevoren is ingevuld en aangeleverd, mag de persoon voor de geplande activiteit niet fysiek op Nederlof Centrum aanwezig zijn. Op de dag zelf vind aan het begin van de dag nog een laatste check plaats.
- 4. Wederzijdse 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 bij Nederlof Centrum. Deze eigen verantwoordelijkheid geldt ook voor gedrag van alle betrokkenen die met elkaar zorg dragen voor het voorkomen van besmettingen, op basis van de algemene maatregelen die door de regering zijn afgekondigd.
- 5. Doorlopende beoordeling:** De beoordeling van risicoclassificatie is een continu proces dat vereist is voor elke individu voorafgaand aan een activiteit bij Nederlof Centrum. Er zijn geen uitzonderingen.
- 6. Verantwoordelijkheid:** Nederlof Centrum is, voor zover van haar naar redelijkheid kan worden verwacht, verantwoordelijk voor het ontwikkelen, onderhouden, waarborgen van de naleving en het interpreteren van deze veiligheidsprocedures. Bij vragen en verschil van inzicht neemt de leiding van Nederlof Centrum de uiteindelijke beslissing.

Nederlof Centrum moedigt iedereen aan om te allen tijde rekening te houden met anderen en zich consequent te houden aan alle regels rond persoonlijke hygiëne en afstand houden. We delen

allemaal de verantwoordelijkheid voor het welzijn van elkaar en moeten dienovereenkomstig handelen.

## **Disclaimer**

Dit protocol kent ook een disclaimer. Daarmee maken we voor iedereen helder bij wie het besluit ligt om deel te nemen aan een activiteit bij Nederlof Centrum en hoe de aansprakelijkheid ligt mocht een deelnemer gedurende de periode dat hij/zij aan activiteiten op Nederlof Centrum meedoet toch besmet raken met het Coronavirus.

***Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen zoals omschreven in dit protocol blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat je besmet raakt tijdens de activiteiten op Nederlof Centrum of op weg daar naartoe. Met het nemen van het besluit om deel te nemen aan een of meerdere activiteiten bij Nederlof Centrum, ga je akkoord met dit risico.***

### 3. RIVM Risicogroep-classificatie

Op basis van de huidige RIVM-richtlijnen maken we onderscheid in vier groepen:

#### **Groep A**

Personen zonder COVID-19-klachten en die niet voldoen aan de onderstaande kenmerken.

#### **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 immuunstoornissen waarvoor behandeling nodig is, of chemotherapie en/of bestralingstherapie bij kankerpatiënten;
- Aanwezigheid van een Hiv-infectie die extra behandeling vraagt

#### **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.

#### **Groep D**

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

## 4. RIVM Risicoclassificatie “Triage”

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 te gebruiken om te bepalen wie activiteiten op Nederlof Centrum mag bijwonen. 'Triage' is het Franse woord dat in medische beroepen wordt gebruikt om patiënten in te delen in groepen – zodat de zorg het meest optimaal kan worden georganiseerd. Voor de doeleinden van Nederlof Centrum betekent het woord de selectie vooraf van personen die activiteiten kunnen bijwonen zodat de kans op besmetting met het SARS-CoV-2-virus tot een minimum wordt beperkt in combinatie met het uitsluiten van groepen die een verhoogd risico hebben op ernstige gezondheidsklachten in geval zij toch een besmetting oplopen.

De vragenlijst die gehanteerd wordt om tot de risicoclassificatie te komen is opgenomen in bijlage 1.

## 5. RIVM Risicoclassificatie en bepaling van fysieke aanwezigheid bij Nederlof Centrum-activiteiten

### groep A

Personen zonder COVID-19 klachten en personen die niet tot onderstaande groepen behoren.

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

### Groep B

Personen zonder symptomen passend bij COVID-19, maar met een verhoogde kans op blootstelling of risico op COVID-19.

- Uitgesloten: als het individu ouder is dan 70 jaar EN lijdt aan een gediagnosticeerde aanvullende risicofactor (zoals gedefinieerd in RIVM Risicoclassificatie-groep B), kan het individu de Nederlof Centrum-activiteit niet fysiek bijwonen.
- Niet op voorhand uitgesloten: 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 Nederlof Centrum-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 de staf van Nederlof Centrum. Het besluit om al dan niet deel te nemen ligt uiteindelijk bij de student zelf.

### Groep C

Personen met symptomen passend bij COVID 19, of familieleden met symptomen passend bij COVID-19, of personen met een verhoogde kans op infectie.

- Kan geen fysieke activiteiten bijwonen.

### Groep D

Personen met bewezen COVID-19, of familieleden met bewezen COVID-19, of personen in huisisolatie, of personen <2 weken genezing van COVID-19.

- Kan geen fysieke activiteit op Nederlof Centrum bijwonen.

## Samenvatting van wie fysieke opleidingsactiviteit kan bijwonen

1. **JA:** personen behorende tot Groep A mogen Nederlof Centrum-activiteiten bijwonen als ze de vragenlijst binnen twee dagen voor een activiteit hebben beantwoord.
2. **ONDER VOORWAARDEN:** Niet-uitgesloten individuen behorende tot Groep B raadplegen hun behandelend arts en beslissen mede op basis van dit advies of zij de activiteit bij Nederlof Centrum gaan bijwonen. In geval van twijfel kunnen zij ook nog met de staf of de docent bij Nederlof Centrum overleggen.
3. **NEE:** individuen behorende tot groep B die zijn uitgesloten (ouder dan 70 jaar met onderliggende gezondheidsklachten die leiden tot een verhoogd risico), individuen van groep C en groep D kunnen geen activiteiten bijwonen.

## 6. Werkwijze bij Nederlof Centrum

Om de veiligheid van de studenten, de docenten en de medewerkers te waarborgen, worden naast de algemene hygiënepraktijken de volgende afspraken gemaakt en maatregelen doorgevoerd.

Ook hier geldt dat het zorgen voor een veilige omgeving een gezamenlijke verantwoordelijkheid is.

### 6.1. Maatregelen die Nederlof Centrum treft vanuit haar verantwoordelijkheid

Nederlof Centrum zorgt ervoor dat:

- a. de lessen die online kunnen plaatsvinden ook online verzorgd worden;
- b. examens daar waar mogelijk online zullen plaatsvinden;
- c. de veiligheidsvoorschriften die in het pand gelden zichtbaar voor iedereen zijn opgehangen en tevoren aan alle betrokkenen zijn toegestuurd;
- d. alle niet noodzakelijke objecten (tijdschriften, flyers, boeken of iets dergelijks) uit alle gemeenschappelijke ruimtes zijn verwijderd.
- e. deuren in het gebouw zoveel mogelijk open staan, zodat deurhendels niet aangeraakt hoeven worden;
- f. de ruimtes waar we met elkaar in werken goed en regelmatig geventileerd worden;
- g. de planning van de activiteiten zo is vormgegeven dat er geen onnodige persoonsbewegingen zijn waarbij teveel personen tegelijk in een ruimte aanwezig zijn;
- h. de kleedkamers indien aanwezig zo zijn ingericht, dat er voldoende ruimte is om 1,5 meter afstand tot elkaar te bewaren;
- i. het kantoor niet toegankelijk is;
- j. een gesloten keuken alleen toegankelijk is voor de staf;
- k. er voldoende papieren handdoekjes en afsluitbare en met de voet bedienbare afvalcontainers aanwezig zijn in de toiletten en ruimtes waar we werken;
- l. er extra aandacht is voor het schoonmaken (zie hiervoor het laatste onderdeel).

### 6.2. Maatregelen waar iedere student voor verantwoordelijk is

De student zorgt voor de volgende zaken:

- a. Iedere student neemt een eigen drinkfles mee naar Nederlof Centrum dat voorzien is van een naamsticker. Deze drinkfles wordt alleen door de eigenaar gebruikt.
- b. We vragen je om je studieboeken en elektrische apparatuur thuis te laten en niet mee te brengen naar Nederlof Centrum. Neem alleen een notitieboekje mee, voorzien van een naamsticker dat je gebruikt om tijdens de lessen aantekeningen te maken. Als er formulieren of werkschema's in de lesstof van de betreffende les zitten neem die dan wel mee.
- c. Draag geen sieraden (ringen, armbanden en horloges) tijdens het aanwezig zijn bij Nederlof Centrum. Laat deze thuis.

- d. Zorg ervoor dat je haar is vastgebonden en zodat het niet in contact komt met voorwerpen om je heen.
- e. Verricht thuis je persoonlijke hygiëne en verzorging (zoals tandenpoetsen, nagelknippen en vergelijkbare activiteiten).
- f. Neem iedere dag een set schone kleding mee om tijdens de lessen te dragen. Kleed je bij aankomst op Nederlof Centrum direct om.
- g. Neem indien van toepassing je eigen lakens en handdoeken mee in een afsluitbare tas en was ze van tevoren op 60 °C
- h. Houd consequent 1,5 meter afstand van elkaar. Alleen tijdens het met elkaar werken aan de behandeltafel is er lichamelijk contact.
- i. Raak zo min mogelijk voorwerpen aan zoals deurkrukken e.d.
- j. Was of ontsmet zeer regelmatig je handen. In ieder geval bij binnenkomst, voor en na toiletbezoek en voorafgaand en direct na afloop van het geven van een behandeling.
- k. Als jij door een collega student wordt behandeld gebruik dan je eigen lakens en handdoeken.
- l. Berg de lakens en handdoeken direct na de behandeling op in een afsluitbare verpakking (tas met rist o.i.d.). Laat ze niet in de ruimte rondslingeren.

### 6.3. Wat zorgen onze docenten voor

- a. 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.
- b. Docenten zullen de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
- c. De docent checkt of iedere oefenplek voldoende eigen benodigde materialen heeft.
- d. 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.
- e. 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.

### 6.4. Afspraken die ten alle tijden gelden tijdens de les

- a. We spreken af dat studenten, als ze rechtstreeks met en in de nabijheid van anderen werken, om alleen te spreken wanneer dat strikt noodzakelijk is. Hiermee voorkomen we onnodige



aerosolvorming op het moment dat we dichterbij elkaar dan 1,5 meter in de buurt zijn. Bewaar het gesprek over het uitwisselen van ervaringen voor na de behandeling en houdt hier de 1,5 meter afstand in acht.

- b. We beperken het fysieke contact tot de grepen en aanrakingen die op dat moment worden aangeleerd.
- c. We werken tijdens een uitwisseling met slechts één partner. Als je van partner wisselt, zorg er dan voor dat alle betrokkenen de handen grondig wassen en de gebruikte materialen worden gereinigd voordat je verdergaat. Zorg ervoor dat je de lakens en kussens vervangt als je met een nieuwe partner werkt. Beperk het aantal partners tijdens een lesdag tot 2 personen.
- d. Bij wisselen van partner, mat of behandeltafel dien je de tafel eerst te ontsmetten. Nederlof Centrum zorgt voor ontsmettingsmiddel en papieren doekjes in de buurt van elke werkplek.
- e. Bij het werken in rugligging (rug) positie, worden beide personen aangemoedigd om gezichtsbescherming (veiligheidsbril en mondmasker) te gebruiken en de tijd in deze positie te beperken.
- f. Er zijn slechts twee personen tegelijk aan een tafel toegestaan. Bij het geven van uitleg of het voordoen van een techniek zal ook de docent hieraan voldoen door de studenten te laten observeren vanaf minimaal 1,5 m afstand.
- g. Er zullen voorwerpen (tafels, krukken, stoelen) en eventueel belijning op de grond worden gebruikt om de afstand van 1,5 m tussen de studenten te waarborgen tijdens het uitvoeren van het lichaamswerk. Met elkaar zorgen jullie ervoor dat iedereen voldoende ruimte heeft om vrij aan de tafel te kunnen werken.
- h. Als de inrichting in de zaal wordt gewijzigd (zoals stoelen naar behandelafels) kan de leraar de studenten (op enkele vrijwilligers na) verzoeken de zaal te verlaten om nadat de inrichting is gewijzigd weer terug te keren. Op deze wijze worden contactmomenten voorkomen.

### 6.5. Reiniging waar Nederlof Centrum voor zorgt

- a. Nederlof Centrum zorgt ervoor dat er voldoende menskracht en middelen zijn om de ruimtes en de materialen regelmatig schoon te maken.
- b. 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.
- c. Kopjes, glazen, borden of keukengerei worden na gebruik in de afwasmachine gereinigd.
- d. We maken de toiletten gedurende de lesdag regelmatig schoon en vragen iedereen om voorafgaand na het toiletbezoek de handen te wassen.
- e. We maken de prullenbakken regelmatig leeg.

## Veiligheidsprotocol Beroepsopleidingen - Coronavirus / COVID-19

- f. We maken tafels, stoelen en ander meubilair schoon in alle gemeenschappelijke ruimtes die worden gebruikt tijdens activiteiten op de Nederlof Centrum. Verwijder of bedek indien mogelijk stoffen stoelen om het schoonmaken te vergemakkelijken.
- g. We zorgen ervoor dat we iedere nieuwe les pas beginnen nadat de ruimte en apparatuur in een schone en gedesinfecteerde staat zijn.

## Bijlage 1: “Triage” -vragenlijst

Deze vragenlijst is bedoeld om individuen te categoriseren op RIVM-risicoclassificaties. Deze vragenlijst wordt online aangeboden voor gebruik door alle studenten, docent en medewerkers.

### Werkwijze

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

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

Groep A: Ja,

Groep B: overleg met je behandelend arts of deelname aan een activiteit op Nederlof Centrum verantwoord is. Beslis zelf op basis hiervan of je naar Nederlof Centrum komt.

Groep C en D: geen deelname mogelijk.

Iedereen die bij Nederlof Centrum aanwezig is, verklaart middels de ingevulde vragenlijst dat hij/zij een classificatie met een laag risico heeft. De registratie van Nederlof Centrum 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 / familieleden 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.*

5. Ben je minder dan 14 dagen geleden in een aangewezen risicogebied voor corona geweest?
6. Heb je symptomen van verkoudheid, niezen, hoesten, keelpijn, moeilijke ademhaling, koorts ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), gewrichtspijn en / of stank- of smaakverlies?
7. 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.*

8. Ben je 70 jaar of ouder?

9. 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. Heb je JA geantwoord op beiden vragen, dan mag je niet deelnemen aan de activiteiten op de Nederlof Centrum.*

10. Ben je anderszins gezond en voel je je momenteel gezond?  
*Zo ja, dan zit je in groep A.*