

Stoelmassage hygiëneprotocol

Maatregelen om verspreiding coronavirus te voorkomen

Stoelmassage ontspant, geeft energie en voorkomt spanningsklachten en verzuim. Een massage verbetert niet alleen de bloedsomloop, maar verhoogt ook de weerstand en stressbestendigheid. Stoelmassage draagt zo op meerdere manieren bij aan de vitaliteit en veerkracht van werknemers.

Om medewerkers en masseur(s) gezond te houden, is het belangrijk om overdracht van ziekteverwekkers zoals het coronavirus tijdens stoelmassage te voorkomen. Daarom houd ik me als stoelmasseur aan de onderstaande regels.

Overdracht van het coronavirus vindt vooral plaats via handcontact en mond/neusvocht. De hygiënische maatregelen in dit protocol zijn erop gericht om besmetting langs deze wegen te voorkomen. Ze zijn gebaseerd op de [adviezen van het RIVM voor het werken in contactberoepen](#) en op [de richtlijnen vanuit het Nederlands Genootschap voor Sportmassage en de Beroepsvereniging voor Stoelmasseurs](#).

- De stoelmassages geef ik alleen als ik geen enkel symptoom van COVID-19 heb. Bij (neus)verkoudheid, hoestklachten, benauwdheid en/of koorts blijf ik thuis en zal een gezonde collega-masseur mij vervangen. De onderstaande vragen die ik aan medewerkers stel, beantwoord ik zelf ook. Als ik één van de vragen met ja beantwoord, blijf ik thuis.
- Voorafgaand aan de massage stel ik o.a. de volgende vragen:
 - Heb je op dit moment of de afgelopen 24 uur last (gehad) van – ook milde - COVID-19-verschijnselen, zoals (neus)verkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts?
 - Heeft een huisgenoot of gezinslid koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten?
 - Ben je de afgelopen 7 dagen positief getest op het coronavirus?
 - Heb je de afgelopen 14 dagen contact gehad met een huisgenoot bij wie het coronavirus is vastgesteld?

Is je antwoord op één of meer van bovenstaande vragen ja? Geef je dan niet op voor de stoelmassage of meld je af bij de masseur. Jolanda is via sms of WhatsApp te bereiken op 06-11 11 05 61.

- Vlak voor de massage [wassen medewerker en masseur de handen en polsen met water en vloeibare zeep](#). Het is belangrijk om na het wassen de handen, polsen en huid tussen de vingers ook zorgvuldig af te drogen.

De masseur wast ook onderarmen en ellebogen, omdat daarmee ook gemasseerd wordt.

- Bij binnenkomst begroeten we elkaar zonder handen te geven. Tijdens het intakegesprek houden we indien mogelijk anderhalve meter afstand.
- Voor extra hygiëne ontsmetten medewerker en masseur voor de massage handen en polsen met alcohol bevattende desinfecterende handlotion.
- Voorafgaand aan de massage vraag ik naar lichamelijke klachten. Daarnaast vraag ik of je alleen over je kleding gemasseerd wilt worden of ook op je huid. Na het wassen en/of desinfecteren van de handen is het veilig om een volledige stoelmassage te geven en te ontvangen. Mocht je je toch niet prettig voelen bij direct huidcontact, dan sla ik massage van je handen (bij korte mouwen ook armen), nek en hoofd over.
- Houd je ook tijdens de massage aan de algemene hygiëneregels: Kom niet met je handen aan je gezicht. Hoest en nies als nodig in de binnenkant van je elleboog. Snuit in een papieren zakdoekje en gooi deze gelijk weg. Was en ontsmet daarna opnieuw je handen.
- De masseur zorgt dat de hoofdsteen van de massagestoel volledig is bedekt met een meerlaagse hoofdsteencover voor éénmalig gebruik. Voor elke massage wordt de hoofdsteen gereinigd, gedesinfecteerd en van een nieuwe hoofdsteenbedekking voorzien.
- Het is niet verplicht voor masseurs om een mondkapje of handschoentjes te dragen. Is dit vanuit de organisatie wel gewenst? Dan hoor ik dit graag. De masseur neemt zelf beschermingsmiddelen mee voor eigen gebruik.
- Voor en na elke massage desinfecteer ik mijn handen. Na elke massage maak ik de massagestoel schoon en desinfecteer ik de onderdelen die in contact komen met de huid. Vooral de hoofdsteen en armsteun ontsmet ik zorgvuldig met een desinfecterend middel dat alcohol bevat. Ditzelfde doe ik met de deurklinken, het deel van het bureau waar de intekenlijst op ligt en de pen waarmee je je paraaf zet. Je kunt ook je eigen pen meenemen.
- Tussen de massages in wordt de massageruimte indien mogelijk gelucht.
- Na de massage wassen masseur en medewerker opnieuw de handen en polsen (en indien onbedekt ook de armen) met water en zeep.

Tot ziens bij de massage!

Hartelijke groet,

Jolanda Touw en collega's van Linea Directa Ontspannen werken

www.ontspannenwerken.nu