

## 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, en bij onvoldoende ventilatie. 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 stoelmassage geef ik alleen als ik geen enkel symptoom van COVID-19 heb. Bij (neus)verkoudheid, hoestklachten, benauwdheid, reuk en/of smaakverlies en/of verhoging 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 (inschrijving voor een) massage, leest de medewerker de door de Rijksoverheid [verplichte gezondheidscheck](#) of stel ik de vragen:
  - Heb je op dit moment of de afgelopen 24 uur last (gehad) van een of meer - ook milde - COVID-19-verschijnselen, zoals (neus)verkoudheid, hoesten, benauwdheid, keelpijn, reuk- en/of smaakverlies en/of verhoging of koorts?
  - Heeft een huisgenoot of gezinslid milde klachten en koorts (vanaf 38°C) en/of benauwdheidsklachten?
  - Ben je de afgelopen 7 dagen positief getest op het coronavirus?
  - Heb je de afgelopen 10 dagen contact gehad met een huisgenoot of een ander nauw contact 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. Na het wassen en/of desinfecteren van de handen is het veilig om een volledige stoelmassage te geven en te ontvangen.
- 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 hoofdsteun van de massagestoel volledig is bedekt met een meerlaagse hoofdsteuncover voor éénmalig gebruik. Voor en na elke massage wordt de hoofdsteun gereinigd, gedesinfecteerd en van een nieuwe hoofdsteunbedekking voorzien.
- Het is niet verplicht voor masseurs om een mondkapje te dragen. Als de organisatie dit wel wil, respecteren de masseurs deze wens uiteraard en dragen ze tijdens de massage wel een mondkapje. De masseur neemt deze zelf mee.
- 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 hoofdsteun 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.
- Tijdens en/of na elke massage, wordt de massageruimte gelucht. De massagekamer heeft daarom bij voorkeur een raam dat open kan.
- 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](http://www.ontspannenwerken.nu)