

## MINDBODY RESET METHODE IS WEER OPEN!!!

Update: 27 mei 2020

Met in acht neming van alle door de overheid gestelde voorzorgsmaatregelen is de praktijk weer geopend. Dat betekent dat er alleen op afspraak gewerkt wordt en dat iedere bezoeker aan de praktijk zijn/haar eigen verantwoordelijkheid draagt met betrekking tot mogelijk besmettingsgevaar. Voel je je niet lekker; ben je recentelijk in contact geweest met een besmet persoon of een ziek iemand; heb je zelf corona gehad. Dan meld je dat. Je kun je afspraak maken via de online agenda of bellen naar 06 124 725 76.

Mocht je na de gemaakte afspraak tóch klachten (neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)) krijgen dan verzoek ik je de afspraak te annuleren, ook op de dag zelf. Daarnaast hebben ik in de praktijk aanvullende maatregelen genomen ten aanzien van hygiëne.

**Voor alle cliënten geldt: maak géén afspraak als je één van onderstaande vragen met JA beantwoord.**

1. Heb je de afgelopen 24 uur of) op dit moment één of meerdere van de volgende (milde) klachten: neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden Celsius)?
2. Heb je op dit moment een huisgenoot/gezinslid met koorts en/of benauwdheidsklachten?
3. Heb je het nieuwe coronavirus gehad (vastgesteld met een laboratoriumtest) en is dit in de afgelopen 7 dagen vastgesteld?
4. Heb je een huisgenoot/gezinslid met het nieuwe coronavirus (vastgesteld met een laboratoriumtest) en heb je korter dan 14 dagen geleden contact gehad met deze huisgenoot/gezinslid terwijl hij/zij nog klachten had?
5. Ben je in thuisisolatie omdat je direct contact hebt gehad met iemand waarbij het nieuwe coronavirus is vastgesteld?

Je kunt pas op de afspraak verschijnen als elke bovenstaande vraag met **NEE** wordt beantwoord.

## Aanvullende maatregelen

### Wat vraag ik van jou?

- Algemeen geldt: geen handen schudden, handen wassen, hoesten en niezen in de elleboog en gebruik van papieren zakdoekjes.
- Kom niet te vroeg, dus liefst vlak voor de afspraaktijd binnen en loop direct door naar mijn praktijkruimte. Neem dus géén plaats in de wachtkamer.

- Kom alleen, het aantal personen in de praktijk en de algemene ruimtes houden wij graag beperkt.
- Bij binnenkomst was je op de daarvoor aangewezen plaats de handen (of gebruikt de handalcohol).
- Houd 1.5 meter afstand van andere cliënten.
- Probeer als het mogelijk is zo min mogelijk deurkrukken, tafelloppervlakken en stoelen aan te raken met je handen.
- Indien je gebruik wilt maken van het toilet, meld dit dan eerst.
- Bij twijfel over je gezondheid op de dag van de afspraak neem dan voor de afspraak telefonisch contact met mij op om te overleggen of jouw/uw afspraak door kan gaan.
- Betaling vindt bij voorkeur plaats via een betaalverzoek/factuur (contactloos).
- Geannuleerde afspraken worden vanwege gezondheidsoverwegingen niet in rekening gebracht.
- Volg de instructies van de behandelaar/coach altijd op.
- We hopen op jouw begrip dat als gevolg van deze situatie jouw afspraak wellicht later plaatsvindt dat je had gehoopt.
- Mocht je je niet prettig voelen om jouw gemaakte dan wel bestaande afspraak na te komen, dan hebben wij er uiteraard alle begrip voor.

#### **Mijn voorzorgsmaatregelen:**

- De behandelaar/coach heeft geen ziekteverschijnselen.
- De behandelaar/coach geeft geen hand bij binnenkomst.
- Na iedere cliënt worden alle vervuilde oppervlakken en ruimtes waar de cliënt mee in aanraking is geweest gereinigd en/of gedesinfecteerd.
- Na elke cliënt wordt de behandelruimte geventileerd/gelucht.
- Er wordt meer tijd tussen de afspraken door gepland om alle voorzorgsmaatregelen mogelijk te maken.

## **Risicogroep/groep kwetsbare mensen zoals gedefinieerd door het RIVM**

1. Mensen van 70 jaar en ouder.
2. Volwassenen (ouder dan 18 jaar) met één van de onderliggende aandoeningen.
  - Mensen met chronische luchtweg- of longproblemen die daar van zo veel last hebben dat ze onder behandeling van een longarts zijn.
  - Chronische hartpatiënten, die daar zoveel last van hebben dat ze onder behandeling zijn van een cardioloog.
  - Mensen met suikerziekte die slecht ingesteld zijn en/of met complicaties.
  - Mensen met een nierziekte die moeten dialyseren of wachten op een niertransplantatie.

- Mensen met een verminderde weerstand tegen infectie doordat zij medicijnen gebruiken voor een auto-immuunziekte en mensen die een orgaan of stamceltransplantatie hebben ondergaan. Mensen die geen milt hebben of een milt die niet functioneert en mensen die een bloedziekte hebben. Mensen met een verminderde weerstand doordat ze weerstand verlagende medicijnen nemen. Kankerpatiënten tijdens of binnen 3 maanden na chemotherapie en/of bestraling. Mensen met ernstige afweerstoornissen waarvoor zij behandeling nodig hebben van een arts.
- Mensen met een HIV-infectie die (nog) niet onder behandeling zijn van een arts of met een HIV-infectie met een CD4 cluster of differentiation 4 getal onder <200/mm<sup>2</sup>.
- Mensen met een ernstige leverziekte.
- Mensen met ernstig overgewicht (BMI > 40).

Indien je tot bovenstaande risicogroep behoort bestaat er een grotere kans om ernstig ziek te worden als je besmet wordt met het nieuwe coronavirus dan anderen. Dat komt doordat de natuurlijke afweer van het lichaam bij mensen op leeftijd en bij mensen die een ziekte hebben vaak lager is.

**Wees extra voorzichtig.** Het kan verstandig zijn om zoveel mogelijk thuis te blijven.

Op basis van een gezondheidscheck ik ter plekke met je doorloop bepaal ik of je behandeld kunt worden.

Ik zal je over de verdere ontwikkelingen blijven informeren.

Ik zie je graag binnenkort in mijn praktijk!

Blijf gezond!

**Lees hieronder hoe je goed je handen wast.**

# Hoe was je je handen?

## Tijd 40 - 60 sec



1  
Maak je handen nat met water



2  
Gebruik voldoende zeep



3  
Wrijf handpalm tegen handpalm



4  
Wrijf met gekruiste vingers je rechterhandpalm over je linkerhandrug en omgekeerd



5  
Wrijf handpalm tegen handpalm met gekruiste vingers



6  
Wrijf met de achterkant van je vingers tegen je handpalm heen en weer



7  
Maak cirkels met je linkerduim in je rechterhand en omgekeerd



8  
Maak cirkels met je vingertoppen in je handpalm



9  
Spoel je handen goed af met water



10  
Droog je handen met een wegwerpdoekje



11  
Draai de kraan toe met het doekje



12  
Je handen zijn nu schoon

Als we ons houden aan de maatregelen kan ik je op verantwoorde wijze behandelen. Samen blijven we gezond!