

Om te begrijpen welke voorzorgsmaatregelen (en welke niet) in de praktijk nodig zijn en om de angst bij mensen te verminderen is het eerst nodig om de wijze van besmetting van dit virus te bespreken en te verduidelijken.

Je kunt besmet raken als virusdeeltjes in contact komen met mond, neus en/of ogen.

Hoe komen de virusdeeltjes daar?

-als je met je handen een besmet oppervlak hebt aangeraakt (en je hebt je handen daarna niet gereinigd) en vervolgens je mond, neus of ogen aanraakt.

- als iemand hoest/niest kunnen de virusdeeltjes samen met speeksel of neusvocht de ruimte ingeschoten worden en zo op je gezicht of handen terecht komen.

Ik zeg ingeschoten, omdat vooral de kracht van de verplaatsing een grote rol speelt. Daarom is de anderhalve meter afgesproken. Als je iemand treft, die plotseling gaat hoesten of niezen ben je met een afstand van anderhalve meter toch nog op veilige afstand.

Belangrijk om te weten, hoe je **niet** besmet raakt.

- Als je met je handen een besmet oppervlak aanraakt, ben je niet meteen besmet. De virusdeeltjes dringen niet door je huid en springen, vliegen, zweven ook niet vanzelf naar je gezicht. **Wel van belang** is dat je je continue bewust bent, dat je buiten je eigen huis, dingen kunt aanraken die besmet zijn en dat je dus daarna steeds je handen reinigt en tot die tijd niet aan je gezicht komt.
- Als je met iemand samen bent en je praat niet (tijdens een behandeling bv), is de luchtverplaatsing van bv ademen zo gering, dat ook een kortere afstand tot elkaar veilig is.
- Als je beide je handen gereinigd hebt en niet meer aan je gezicht komt, is het aanraken van elkaar, als dat therapeutisch nodig is, veilig.
- Bacteriën zijn op zichzelf levende wezens, zij kunnen bestaan en zich voortbewegen, en vermenigvuldigen zonder de mens/dier. Virussen kunnen niet bestaan op zichzelf. Buiten een mens/dier zijn ze hooguit 5 dagen levensvatbaar. Ze kunnen zichzelf buiten de mens niet vermenigvuldigen en niet verplaatsen, dat kunnen wij alleen voor ze doen, door via onze handen ze mee te nemen van de ene plek naar de andere, of door krachtige hoest/nies ze te laten verplaatsen door de lucht. Ze kunnen zichzelf niet verplaatsen door de lucht, ze kunnen alleen als stofdeeltjes neerduwarrelen.

Dit wetende zijn de volgende regels in de praktijk van belang, om veilig met elkaar om te gaan en een shiatsubehandeling mogelijk te maken.

Voordat je naar de praktijk komt, stel ik de verplichte vragen, **de triage**, om vast te stellen of het veilig is dat je naar de praktijk komt. Deze vragen worden per email een dag voor de afspraak naar je toegestuurd en de beantwoording ontvang ik diezelfde dag nog van je terug. Als het groenlicht is, moet je jezelf die vragen nogmaals stellen op de dag van de afspraak en indien de omstandigheden veranderd zijn, de verantwoordelijkheid nemen niet naar de praktijk te komen en mij daarvan in kennis stellen. Het spreekt vanzelf dat in deze bijzondere omstandigheden er geen wegblijf tarief berekend wordt.

Deze vragen en deze procedure blijven van kracht bij elke nieuwe afspraak in de toekomst.

Op het moment dat je voor de deur staat en ik schat je gezondheid anders in, dan je zelf hebt gedaan, heb ik de plicht om je naar huis te sturen, ook nu zonder dat je kosten verschuldigd bent.

Groen licht: je komt naar de praktijk.

Aanbellen, lift, trappenhuis: zorg zelf dat je dat op een veilige benaderd.

Ikzelf gebruik altijd bij de toegang tot de flat mijn pink, ik kom niet aan mijn gezicht, en kan zo meerdere handelingen achterelkaar uitvoeren en als die klaar zijn, reinig ik mijn pink (meestal gewoon beide handen wassen).

De deur naar de praktijk staat open, je hoeft deze niet aan te raken en niet te sluiten.

Alvorens je je jas uitdoet, krijg je van mij eerst handgel om je handen te reinigen.

Daarna mag je (hoeft niet) ook je handen nog grondig reinigen in het toilet.

Je kunt ervan uit gaan, dat ik alle aan te raken oppervlakken in de praktijk/wc heb gereinigd, dus dat daar geen besmettingsgevaar schuilt.

Ook kun je ervan uit gaan dat ik mijn handen heb gereinigd voor je komst.

De praatafstand tussen stoel en zitkussen is meer dan anderhalve meter.

Vorbereiding van De behandeling:

Je neemt zelf een laken mee, waarop je gehele lichaam kunt liggen.

Als je je sieraden, horloge afdoet, of dingen uit je broekzak haalt, dan doe je die in een zelf meegebrachte tas, of in een plastic tas die je van mij kunt krijgen. Na deze handeling kun je je handen weer reinigen met handgel.

Zoals bekend behandel ik door de kleding heen en is het dus van belang, dat je kleding schoon is. Dit betekent dat je vlak voor je komst schone kleding hebt aangedaan en je vanaf dat moment **niet in je elleboog hebt gehoest/geniest**.

We hebben het in dit geval over een incidentele hoest of nies, die ons allemaal wel eens kan overkomen, door een kriebeltje. Gebruik dus altijd een papieren zakdoek, gooi die na gebruik direct weg en reinig je handen.

De behandeling.

Tijdens de behandeling is het niet altijd mogelijk om de anderhalve meter te handhaven.

Bij de uitleg over de wijze van besmetting, bovenaan dit document, is duidelijk geworden dat dit ook niet altijd nodig is om toch veilig te kunnen werken.

Je kunt zelf eventueel een eigen schoon meegebracht mondkapje gebruiken, als je jezelf daar veilig mee voelt.

Ikzelf heb bedacht (ook al is dit niet vereist) een gezichtsbeschermer, face shield te dragen.

Jij als klant kunt je eigen gezichtsbeschermer van mij krijgen. De eerste is gratis.

Deze kun je bij een volgende keer weer meenemen en weer gebruiken. Mocht je hem vergeten, of hij is stuk gegaan, dan kun je tegen kostprijs bij mij een nieuwe aanschaffen.

Een gezichtsbeschermer zorgt er o.a. voor dat we niet gedachteloos met onze handen aan ons gezicht komen. Mocht het toch nodig zijn om aan je gezicht te komen, dan kun je dit doen en daarna geef ik je weer handgel om je handen te reinigen. Dit geldt ook voor mij.

De enige beperking van de behandeling is in het gezicht. Ik zal geen meridiaan punten op het gezicht behandelen.

Indien het nodig is, om tijdens de behandeling iets te zeggen, zal ik eerst afstand nemen.

Einde behandeling:

U neemt uw laken mee en de gezichtsbeschermer in een door mij geleverde plastic tas.

Indien je het laken en gezichtsbeschermer tot de volgende afspraak in de tas laat zitten, is reiniging in principe niet noodzakelijk, omdat het virus buiten een levend wezen, maar hooguit 5 dagen kan overleven. Je kunt er natuurlijk zelf voor kiezen dit wel te doen. Ik reinig mijn gezichtsbeschermer na elke klant.

Behalve de beantwoording van de triage, zodat ik kan bepalen of het veilig is, dat je naar praktijk komt, vraag ik ook altijd of je de regels van de praktijk hebt gelezen en begrepen. In

de antwoord mail ontvang ik daar ook graag een bevestiging van. De bevestiging betreft ook het volgende:

We dragen gezamenlijke verantwoordelijkheid. Bij acceptatie van de regels en wanneer jezelf beslist om naar de praktijk te komen, aanvaard je het minieme risico, dat er altijd blijft. De praktijk kan hier niet voor aansprakelijk gesteld worden.