

Inleiding

Naar aanleiding van de uitbraak van het COVID-19 heeft het Instituut voor Lichaamspsychologie (IVL) voor de opleiding “De Psychologie van het lichaam” extra veiligheids- en hygiënemaatregelen getroffen en deze vastgelegd in dit protocol. Het doel is de masterclasses zo veilig mogelijk te kunnen geven en infectie zo veel mogelijk te voorkomen.

Hierbij hanteren we de volgende uitgangspunten:

- De veiligheid van deelnemers, docenten en medewerkers van opleidingslocaties van het IVL staat ten alle tijden voorop.
- Richtlijnen van het RIVM zijn leidend voor deelnemers en de docent(en).
- De focus van dit protocol is gericht op hygiëne- en veiligheidsmaatregelen.
- Voor specifieke maatregelen hanteren we de Leidraad infectiepreventie Covid-19 CAM-sector.
- Het Instituut voor Lichaamspsychologie communiceert over de afspraken aan alle betrokkenen bij een masterclass of workshop.
- Alle maatregelen zijn gericht op het minimaliseren van besmettingsgevaar voor alle personen die betrokken zijn bij de opleiding.

De RIVM-richtlijnen zijn leidend. Dat betekent, dat we:

- anderhalve meter afstand van elkaar houden.
- onze handen vaak en goed wassen.
- geen handen schudden.
- in onze elleboog hoesten.
- niet aan ons gezicht zitten.
- thuis blijven als we, of iemand uit ons gezin/huishouden, klachten hebben/heeft.

De RIVM-richtlijnen schrijven ook hygiënemaatregelen voor. Dat betekent dat op de locatie waar de opleiding of workshop gegeven wordt, het volgende beschikbaar is:

- desinfecterende handgel.
- zeep.
- papieren handdoekjes.
- desinfecterende oppervlaktesprays.

De volgende uitgangspunten zijn gehanteerd bij de ontwikkeling van deze procedure:

1. **Objectieve criteria:** We gebruiken de RIVM Risicogroep-classificatie als criteria om te bepalen of personen (studenten, docenten, medewerkers) wel of niet fysiek aanwezig kunnen zijn bij opleidingsdagen of workshops.
2. **“Triage” voorafgaand aan de trainingsdag**

We maken gebruik van een vragenlijst (op basis van de RIVM-classificatie) en ontwikkeld door de medische/tandheeskundige/CAM beroepen om, voorafgaand aan activiteiten, te bepalen of cursisten fysiek aan de opleiding of een workshop kunnen deelnemen. Op de dag zelf vindt aan het begin van de dag nog een laatste check plaats.

3. Verantwoordelijkheid

Elke deelnemer of docent is verantwoordelijk voor het bewaken van zijn of haar eigen risicoclassificatie; een wijziging in de risicoclassificatie kan resulteren in uitsluiting van deelname aan de opleiding of workshop. Het Instituut voor Lichaamspsychologie is, voor zover van haar naar redelijkheid kan worden verwacht, verantwoordelijk voor het ontwikkelen, onderhouden, waarborgen van de naleving en het interpreteren van dit protocol. Daarnaast doen we ook een beroep op alle cursisten om te allen tijde rekening te houden met anderen, zich consequent te houden aan de regels en verantwoordelijk te zijn voor eigen handelen. We delen allemaal de verantwoordelijkheid voor elkaars welzijn.

4. RIVM Risicogroep-classificatie en triage

De cursist zal expliciet worden bevraagd naar klachten die kunnen wijzen op Covid-19-besmetting. De informatie wordt gedocumenteerd.

Op basis van deze indeling wordt een afweging gemaakt of een cursist wel of niet deel kan nemen.

Behoort de docent zelf tot een risicogroep en heeft hij/zij verschijnselen dan wordt er geen lesgegeven. Ook als de docent huisgenoten heeft met klachten wordt er niet lesgegeven.

Deelname op basis van risicogroep-classificatie:

I Groep A:

Student behoort niet tot een van de risicogroepen én heeft (minimaal 24 uur) géén van onder genoemde COVID-19 symptomen.

II Groep B:

Personen met kans op een ernstig beloop COVID-19

III Groep C:

Personen met symptomen passend bij COVID-19/verhoogd risico op infectie

IV Groep D:

Personen met of nog herstellend van bewezen COVID-19

Toelichting categorieën

I Groep A

Cursist behoort niet tot een van de risicogroepen én heeft (minimaal 24 uur) géén van onder genoemde COVID-19 symptomen.

Fysieke deelname aan de opleiding of workshop is toegestaan onder voorbehoud dat de risicoclassificatie sinds het invullen van de vragenlijst niet is veranderd.

Treden er tussentijds verschijnselen op, zoals hieronder genoemd dan wordt de deelnemer verzocht de cursus te verschuiven. Docenten van het Instituut voor Lichaamspsychologie zijn bevoegd om bij twijfels over de gezondheid van een cursist de betreffende cursist de toegang tot de cursus te weigeren.

II Groep B

Personen met kans op een ernstig beloop COVID-19. Hiervoor wordt dezelfde indicatie gehanteerd als voor de jaarlijkse influenzavaccinatie, met als uitzondering de leeftijdsgrens; deze is aangepast naar ≥ 70 jaar. Naast ouderen ≥ 70 jaar zijn risicofactoren voor een ernstig verloop mensen ≥ 18 jaar met:

- Chronische afwijkingen en functiestoornissen van de luchtwegen en longen.
- Chronische hartaandoeningen.
- Diabetes mellitus.
- Ernstige nieraandoeningen die leiden tot dialyse of niertransplantatie.
- Verminderde weerstand tegen infecties door medicatie voor auto-immuunziekten, na orgaantransplantatie, bij hematologische aandoeningen, bij (functionele) asplenie, bij aangeboren of op latere leeftijd ontstane afweerstoornissen waarvoor behandeling nodig is, of bij chemotherapie en/of bestraling bij kankerpatiënten.
- Een onbehandelde hivinfectie of een hivinfectie met een CD4-getal $< 200/\text{mm}^2$.
- Ernstige leverziekte.
- Obesitas (BMI Body Mass Index > 40).

Uitstel van fysieke deelname of deelname op eigen risico na consultatie arts

III Groep C

Personen met symptomen passend bij COVID-19 / verhoogd risico op infectie
Als symptomen bij (mogelijk) COVID-19 worden beschouwd:

- Neusverkoudheid,
- Hoesten, kuchen of niezen
- Loopneus
- Keelpijn
- Verhoging (tot 38 graden) of koorts
- Kortademigheid
- Moeheid
- Hoofdpijn
- Conjunctivitis
- Verlies van reuk en/of smaak
- Je ziek voelen en/of diarree

Personen met huisgenoten met symptomen passend bij COVID-19

Personen die korter dan 14 dagen geleden in een aangemerkt transmissiegebied zijn geweest of op enigerlei wijze contact hebben gehad met een bewezen COVID 19-patiënt:

Uitstel van fysieke deelname aan de opleiding of workshop van het IVL

IV Groep D

- Personen met of nog herstellend van bewezen COVID-19
- Personen met bewezen COVID-19, of
- Personen met familieleden met bewezen COVID-19, of
- Personen in huisisolatie, of
- Personen minder dan 2 weken genezen van COVID-19.

Uitstel van fysieke deelname aan de opleiding of workshop van het IVL

Algemene maatregelen IVL

Lichaamsgerichte begeleiding kan grotendeels worden uitgevoerd op 1,5 meter afstand. Aanraking en (fysieke) nabijheid zijn echter een wezenlijk onderdeel van de methodiek van "De Psychologie van het lichaam". Dat betekent echter niet dat er niet op een veilige en verantwoorde wijze gewerkt kan worden tijdens de opleiding.

De docent(en) van het IvL zien erop toe dat de studenten onderling uitsluitend fysiek contact hebben voor zover dat voor het leerproces noodzakelijk is. Cursisten kunnen hierin een eigen keuze/afweging maken en nemen daarin hun eigen verantwoordelijkheid. Wij instrueren onze cursisten om dezelfde regels in acht te nemen bij het met elkaar oefenen buiten de cursus(dagen) om, aangevuld met de CAM-corona veiligheidsrichtlijnen.

Verantwoordelijkheid IVL

- Het IVL hanteert een triage voor mogelijke deelname aan de opleiding/cursussen (online binnen 48 uur voor aanvang van cursus en een check op elke cursusdag zelf bij ontvangst).
- Het IVL faciliteert afstand houden en ziet daarop toe.
- Het IVL beperkt het aantal studenten per lokaal en/of ruimte, passend bij de 1,5 meter maatregel.
- We maken gebruik van een locatie waar alle richtlijnen op het gebied van veiligheid en hygiëne kunnen en worden nageleefd in de zaal en de andere gebruiksruimtes, gangen etc. We communiceren en werken samen met de trainingslocatie op alle fronten.
- We zorgen voor voldoende afstand tussen de stoelen in de ruimte.
- Handen schudden is verboden.
- Het IVL faciliteert de hygiëne en ziet daarop toe.
Dat betekent dat er voldoende zeep, desinfecterende middelen, papieren wegwerpdoekjes en handschoenen in iedere ruimte aanwezig zijn en we zien erop toe dat alle aanwezigen deze middelen gebruiken.
- De ruimtes waar we met elkaar in werken worden goed en regelmatig geventileerd.
- Indien mogelijk wordt er buiten gewerkt.

Toezicht en handhaving

- De docent is protocolverantwoordelijke en hij/zij spreekt de deelnemers aan die zich niet aan het protocol houden en treft indien nodig passende maatregelen.
- Het IVL zorgt voor communicatie van het protocol aan deelnemers, medewerkers en andere betrokkenen.
- Vermelding op de website en communicatie via de digitale weg bij bevestiging en informatieverzoeken.
- Als er updates komen op deze afspraken worden deze gecommuniceerd via de gebruikelijke communicatiekanalen.
- Op basis van (lokale) ervaringen worden maatregelen aangescherpt waar dat als noodzakelijk wordt ervaren.

Verantwoordelijkheid docenten

- Docenten geven instructies mbt het protocol en zien toe op looproutes en regels op de trainingslocatie.
- Docenten zullen de te leren technieken zo toepassen dat het directe contact tussen personen tot een minimum wordt beperkt.
- Het aantal oefenpartners tijdens een lesblok waarmee gewerkt wordt binnen 1,5 meter, wordt beperkt tot maximaal 2 personen.
- Bij het werken met aanraking worden deelnemers aangemoedigd om gezichtsbescherming te gebruiken.
- De docent vraagt aan het eind van de lesdag om alle persoonlijke items mee te nemen uit de ruimte en checkt of er niets is blijven liggen.

Verantwoordelijkheid cursisten

- Voor aanvang van de cursus: online triagevragen invullen en opsturen.
- Maak alleen gebruik van het OV als het echt niet anders kan en kom zoveel mogelijk alleen.
- Bij binnenkomst op de trainingslocatie beantwoord je nogmaals de triagevragen gesteld door een medewerker van de locatie.
- Zorg dat je op tijd bent. Mochten er meerdere cursisten tegelijk arriveren, zorg dan voor 1,5 m. afstand.
- Volg de aangegeven looproute.
- Was/desinfecteer je handen grondig bij het betreden van het gebouw, bij het begin en na het beëindigen van een dagdeel, tussen oefeningen door en na gebruik van het toilet en gebruik de papieren handdoekjes.
- Bij pauzes volg je de looproutes door het gebouw.
- Er is geen fysiek contact tussen personen bij begroeting of afscheid; al het fysieke contact binnen het IVL wordt beperkt tot praktische technieken tijdens de opleiding, waarbij aanraking noodzakelijk is.
- Raak zo min mogelijk aan op de trainingslocatie. Houd daar waar mogelijk deuren altijd open; de deuren van de ruimte worden bediend door docenten.
- Persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en tablets worden in principe niet gebruikt. Indien apparatuur toch gebruikt wordt, dan moeten de handen na elk gebruik worden gewassen en de apparatuur voor gebruik gereinigd zijn.

- Cursisten die een chirurgisch mondmasker of veiligheidsbril willen dragen, mogen dit doen. Bij oefeningen met fysieke aanraking, wordt het gebruik van mondkapjes aangeraden.
- Neem het minimaal noodzakelijke materiaal naar de lesruimte mee en gebruik geen materiaal van anderen.
- Houd een afstand van 1,5 meter aan tijdens alle delen van de lesdag, afgezien van specifieke oefeningen (indien je hier zelf de keuze voor maakt)
- Beperk het fysieke contact tot datgene dat strikt noodzakelijk is voor de oefening; raak je eigen gezicht of mondmasker niet aan als je er een gebruikt.
- Het aantal oefenpartners tijdens fysieke oefeningen met aanraking tijdens een lesblok is beperkt tot maximaal 2 personen.
- Eigen bidon/waterfles/kopje.
- Neem verschillende lagen kleding mee, i.v.m. ventilatie van de ruimte.
- Cursisten zijn verplicht na het toiletbezoek de handen te wassen (zie Hand Hygiëne Protocol).

Hand Hygiëne Protocol

Handen wassen heeft alleen zin als je het op de juiste manier doet:

- Gebruik schone materialen: vloeibare zeep en wegwerphanddoekjes of een stukje keukenpapier.
- Raak de kraan (indien mogelijk) niet aan met je handen als je je handen gewassen hebt: gebruik bij een gewone kraan het papieren doekje om de kraan dicht te draaien.
- Neem voldoende zeep.
- Neem de tijd: was je handen minimaal 20 seconden.
- Doe het op de juiste manier en vergeet vingertoppen, duimen, ruimte tussen je vingers en je polsen niet.
- Spoel je handen af met flink stromend water.
- Droog ze goed af.

Desinfecteer je handen op de juiste manier:

- Gebruik handalcohol.
- Neem voldoende handalcohol: breng minimaal 3 ml. aan op je droge handen.
- Neem de tijd: wrijf je handen tot ze droog zijn.
- Doe het op de juiste manier en vergeet vingertoppen, duimen, ruimte tussen je vingers en je polsen niet.

Gedurende de dag worden de ruimtes zoveel mogelijk gelucht. Indien mogelijk werken we buiten, in de buitenruimte bij de zaal.

Naleving protocol

Cursisten en docenten van het IVL dragen allemaal dezelfde verantwoordelijkheid voor het opvolgen van het corona protocol van het IVL. Bij deze verantwoording behoort ook elkaar aanspreken op gedrag bij het niet, of niet correct, naleven van het protocol.

Bij ernstige overtredingen of herhaaldelijke overtredingen van het protocol is het IVL vrij om de desbetreffende cursist toegang tot de training te ontzeggen. Restitutie van het lesgeld is dan niet mogelijk.

Het IVL behoudt het recht om, daar waar nodig, dit protocol op ieder moment te wijzigen of aan te vullen.

Instituut voor Lichaamspychologie
Opleiding De Psychologie van het Lichaam

Disclaimer

Ondanks alle genomen voorzorgsmaatregelen blijft de kans, hoe gering ook, bestaan dat je besmet raakt tijdens het volgen van een masterclass of op weg ernaartoe. Met het deelnemen aan de workshop, masterclass of opleiding bij het Instituut voor Lichaamspychologie ga je akkoord met dit risico.

Bijlage 1: Triage-vragenlijst

Deze vragenlijst is bedoeld om cursisten te categoriseren op RIVM-risicoclassificaties. Deze vragenlijst wordt online aangeboden voor gebruik door alle deelnemers en docenten.

Werkwijze

- De vragenlijst moet worden ingevuld voor elke activiteit die de student wil bijwonen.
- De vragenlijst mag niet eerder dan 2 dagen voor de activiteit worden ingevuld. De ingevulde vragenlijst wordt digitaal verstuurd naar het secretariaat.
- Op basis van de risicoclassificatie-triage kunnen individuen fysiek al dan niet deelnemen aan de activiteit volgens de classificatie:

Groep A - Ja

Groep B - neem één dag voor de training contact op met Tessa Harts: +31624668117

Groep C en D - geen deelname mogelijk. Neem contact op met Tessa Harts +31624668117

Iedereen die op trainingsdag aanwezig is, verklaart middels de ingevulde vragenlijst dat hij/zij een classificatie met een laag risico heeft. De registratie bij het IVL 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 trainings/workshop vereist.

Vragenlijst

Door onderstaande vragenreeks te volgen, kunnen personen snel worden ingedeeld in een van 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 reuk- 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.

10. Ben je anderszins gezond en voel je je momenteel gezond?

Zo ja, dan zit je in groep A.

Zo nee, dan volgt verdere anamnese en risico inschatting.