****

**Informatie voor startende praktijken Centering 1.5 (life)**

Hieronder volgt een coronaprotocol waarin veel maatregelen staan beschreven die elke praktijk kan treffen om op een zo veilig mogelijke manier de Centering bijeenkomsten life (op 1.5 m) weer op te starten.

We hebben als stichting gebruik mogen maken van het protocol van de verloskundige praktijk Alkmaar (VPA) samengesteld door Juliette Smink.

De maatregelen die hieronder beschreven staan zijn niet allemaal met evidence te onderbouwen, het is daarom slechts een aanbeveling en iedere praktijk heeft de eigen verantwoordelijkheid te distilleren wat men wel of niet gebruikt.

**Voorbereidingen**

Stuur de deelnemers vooraf duidelijke instructies per mail mbt wel/niet komen; welke maatregelen genomen zijn waardoor het veilig is. (een voorbeeld mail is toegevoegd)

**Coronaprotocol - Centering Pregnancy VPA/Stichting Centeringhealthcare -**

**Protocol en gedragsregels**

Verloskundigenpraktijk …….. heeft maatregelen getroffen om voor haar zwangeren een veilige omgeving te creëren waar zij veilig kunnen deelnemen aan hun CP-bijeenkomst. Hierbij wordt de 1,5 meter maatregel in acht genomen. De 1,5 meter afstand maatregel richt zich op voorkoming van ziekteverspreiding via de grotere luchtwegdruppeltjes in de lucht.

**Uitgangspunten**

* De veiligheid van alle zwangeren en medewerkers staat te allen tijde voorop.
* Richtlijnen van het RIVM zijn leidend.
* Focus van dit protocol ligt op het behouden van de Centering elementen en tegelijkertijd de hygiëne- en veiligheidsmaatregelen opvolgen.
* Het is van belang om helder te communiceren over de genomen maatregelen en om ervoor te zorgen dat men zich eraan houdt.
* Houd bij voorkeur vast aan twee begeleiders, want dit is voor het faciliteren van de groepsdynamiek van belang.
* Reken uit hoeveel mensen er kunnen zijn in de beschikbare ruimte zie figuur 1. Indien er niet voldoende ruimte is om partners ook te ontvangen kijk dan of je partneravonden online organiseert of dat je halve groepen ontvangt. Bij mooi weer zou een CP bijeenkomst ook buiten kunnen en eventueel online in geval van slecht weer.

**Hygiëne en veiligheid**

* Houd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar.
* Handen wassen of desinfecteren.
* Geen handen schudden.
* Hoesten en niezen in de elleboog. Gebruik papieren zakdoekjes.
* Thuisblijven bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging vanaf 38 graden Celsius. De zwangere blijft ook thuis als een van de huisgenoten van de zwangere koorts en/of benauwdheid heeft. Laat jezelf of je huisgenoot testen als een van jullie klachten heeft. Dit kan via het landelijk nummer 0800-1202.
* De verloskunde praktijk kan de zwangere (en/of haar partner) weigeren deel te nemen bij verkoudheid en/of griepklachten.

**Gebouwen algemeen**

* Bij de ingang van de CP-locatie wordt gezorgd voor desinfectiemiddel voor de handen en/of handen-was mogelijkheid.
* Er wordt 1,5 meter afstand in acht genomen.
* In de panden zijn **looproutes** aangeven
* Binnenkomend- en uitgaand verkeer in de CP-ruimte wordt zo veel mogelijk van elkaar gescheiden door rechts te houden.
* Wassen en desinfecteren na elk toiletbezoek. Vóór doortrekken de klep van de wc sluiten om ‘flush’ bij doortrekken te voorkomen.
* Alle toiletruimtes, oppervlakten op de gebruikte locatie worden vaker schoongemaakt en gedesinfecteerd dan normaal.
* De luchtcirculatie: in de te gebruiken ruimtes worden ramen opengezet om optimale luchtcirculatie te bevorderen. De laatste inzichten van de WHO wijzen ook op het belang van goed ventileren.

**Voordat de bijeenkomst start: Looproute**

* De CP-deelnemers wachten op anderhalve meter afstand van elkaar voor de deur. Een voor een wordt iedereen binnen geroepen om zo filevorming bij de entree te voorkomen.
* Iedereen wordt verzocht direct door te lopen naar de CP-ruimte en niet te wachten in de entree. En na het wassen van de handen plaats te nemen op de stoelen.
* Er is een (ovale) cirkel opstelling met 1,5 meter afstand tussen elke stoel. Deelnemers wordt gevraagd de stoelen niet te verschuiven. De plekken van de stoel staan aangemerkt op de vloer. De stoelen zijn genummerd.

Figuur

* In figuur 1 is ook aangegeven hoe men kan berekenen hoeveel personen in de beschikbare ruimte passen.
* Eventueel zijn kruizen/stickers op de vloer geplaatst in driehoeken met 1.5 meter afstand om in kleine groepjes te kunnen werken. Er zijn speciale vloerstickers verkrijgbaar in de Centering-webshop: [www.centeringhealthcare.nl/winkel](http://www.centeringhealthcare.nl/winkel).
* Zeep, water en papier om handen af te drogen en afvalbak of handgel om te desinfecteren is in de ruimte aanwezig.

**Tijdens de bijeenkomst (medisch onderzoek)**

* Een optie is om iedereen op volgorde van binnenkomst bij het betreden van de CP-ruimte de handen te laten wassen. Thee en water(of iets anders) aan te bieden op een aparte tafel , in een kopje met eigen naamsticker erop. (De (thee)kopjes wordt na afloop gewassen in de afwasmachine op minimaal 75 graden). (voorverpakte)snacks per persoon aanbieden (niet in grote bak) en zelf laten pakken van tafel (zie voorbeelden coronasafe)
* Daarna kan iedereen op volgorde van binnenkomst op een stoel gaan zitten. Hierbij kijkt men naar het stoelnummer. Dit wordt de vaste stoel.
* Nummer 1 en daarna nr 2 etc. gaat bloeddruk meten en op de weegschaal.( 1 vrouw wacht, 1 doet self assesment, 1 UO VK dan weer naar aangewezen stoel in de kring) Dit kan met gebruik maken van verschillende ruimtes of , indien de ruimte groot genoeg is, in 1 ruimte.
* Als CP in de buitenlucht wordt gehouden dan eerst in praktijk het onderzoek doen en dan naar buiten lopen.
* In de CP-ruimte is desinfecterende oppervlaktespray en een keukenrol beschikbaar. CP-deelnemers wordt gevraagd na het gebruik de bloeddrukmeter de meter schoon te maken voor de volgende gebruiker.
* Op deze manier worden de bewegingen in de ruimte gecontroleerd uitgevoerd, binnen de 1,5 meter richtlijn.

**Tijdens bijeenkomst** (**groepsgesprek met interactieve werkvormen)**

* Kruizen/stickers op de vloer om groepjes te maken.

Figuur vloerstickers Centering, verkrijgbaar in de webshop.

* Bal schoppen ipv gooien, of geen bal maar alleen de naam van de ander noemen om ‘beurt’te geven
* Groepsregels - wie er niet bij is (buddysysteem) als een van jullie niet kan, zorg dan dat de ander op de hoogte is / buddy’s willekeurig doen (namen in een hoed, loodje trekken)
* ‘De lijn’ kan gedaan worden door breed te gaan staan (naast elkaar bij voldoende ruimte) of iedereen een voor een iets van zichzelf op de lijn te laten plaatsen. Dit kan zijn een foto, een tas, een voorwerp, een A4 met naam erop etc…
* Fishes in bekertje onderwerp: direct na het uitwendig onderzoek al in de bakjes laten doen, zo ziet niemand wie wat waar indoet. Als begeleider kun je zelf ook al enige muntjes erin doen.
* Onderwerpen op wachtkamer laten zetten. We kunnen schone stiften neerleggen voor als iemand geen stift van ander aan wil raken. Je kunt iedereen een eigen stift per bijeenkomst geven (hier lijkt geen bewijs voor maar als het rust geeft is het goed..)
* Propjes in bak)popcorn) en met handschoen eruit halen en voorlezen door VK. (Liever niet met propjes gooien of kaarten neerleggen op de grond, welllicht dwarrelen druppeltjes naar de grond)
* Indien buiten: zelf stoelen laten meenemen
* Werkvormen met stellingen kunnen gewoon gebruikt worden. Iedereen eigen bordje.
* Zwangerschapsklachten: vb het gebruik van kaarten: onder/op de stoel leggen/plakken, uitbeelden en laten raden,
* Borstvoeding bespreken: in groepjes, een persoon op flapover laten schrijven.
* Anticonceptie – leg de kaarten wat verder uit elkaar of hang deze aan een waslijn.
* Huildagen/psychose / depressie in groepjes laten werken en aan waslijn laten verdelen/ neerleggen als er ruimte is (3 sets)
* Emo dobbelsteen, deze kan gewoon gebruikt worden. Evt tussendoor een keer schoonmaken.
* Postpartum prioriteiten (ophangen aan lange waslijn / tijden / uren; iemand van het groepje op aanwijzingen van de anderen op de flapover laten plakken (pritt-plakkertjes)

**Na afloop van de bijeenkomst**

* Wanneer de bijeenkomst is beëindigd dienen de deelnemers op volgorde van stoelnummers de ruimte en het pand te verlaten.
* Iedereen houdt bij het verlaten van de verschillende ruimtes 1,5 meter afstand.

**Overwegingen**

*Cruciaal/ vitaal beroep*

* Als een zorgmedewerker of huisgenoot van de zorgmedewerker in nauw contact is geweest van iemand die positief getest is voor COVID-19, moet deze zorgmedewerker thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact. Mensen die werkzaam zijn in de zorg kunnen over het algemeen via hun werkgever worden getest op COVID-19.
* Als een zorgmedewerker huisgenoot is van iemand met koorts of benauwdheid moet de zorgmedewerker thuisblijven totdat de huisgenoot getest is of geen klachten meer heeft.
* Alleen in uitzonderingssituaties kan hiervan afgeweken worden in overleg met de GGD en de bedrijfsarts. Dit geldt wanneer de situatie ontstaat van dreigende krapte in personeel en uiteraard alleen als de medewerker geen klachten heeft. De medewerker mag dan ingezet worden mits een chirurgisch mondneusmasker type II wordt gedragen en handschoenen. Deze zorgmedewerker krijgt heldere instructies over het vroegtijdig signaleren van gezondheidsklachten en wordt bij voorkeur niet ingezet voor zorg van kwetsbaren.

**Definitie contacten**

Hoog risico contacten

* Personen die **langer dan** **15 minuten** op **minder dan 1,5 meter** afstand contact hadden met de patiënt tijdens diens besmettelijke periode.
* Overige (niet nauwe) contacten zijn personen die langdurig contact (**langer dan 15 minuten**) hadden met de patiënt op **meer dan 1,5 meter** afstand in dezelfde ruimte, bijvoorbeeld op kantoor, in de klas of tijdens vergaderingen.

Gevolgen na hoog risico contact

Mensen die langer dan 15 minuten op minder dan anderhalve meter van de besmette persoon zijn geweest, moeten twee weken thuisblijven. Ook de mensen die korter contact hebben gehad met de besmette persoon, maar wel contact hebben gehad met een hoog besmettingsrisico, moeten veertien dagen thuisblijven. Dat laatste is bijvoorbeeld het geval als je dicht in de buurt van een verkouden iemand bent geweest.

De GGD neemt zowel telefonisch als schriftelijk contact op met deze personen. Dat gebeurt weer na zeven dagen en aan het eind van hun quarantaine. Het RIVM doet geregeld onderzoek of mensen deze instructies wel willen naleven. De GGD controleert vaker als er aanwijzingen zijn dat iemand de regels niet opvolgt.

*Bron:* [*https://lci.rivm.nl/COVID-19-bco*](https://lci.rivm.nl/COVID-19-bco)

**Concluderend**

Om CenteringPregnancy (fysiek) tot een veilig succes te maken, is het van belang dat iedereen zich aan de afspraken houdt, om elkaar gezond te houden.

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld mail die je aan jouw CP groep zou kunnen sturen als je weer gaat beginnen.

**Voorbeeld mail, met dank aan Juliette Smink (verloskundige praktijk Alkmaar VPA)**

XXX gaan we weer starten met CP op de locatie XXX.

Het wordt weer de eerste keer na de versoepeling van de coronamaatregelen.

Om CP veilig te kunnen aanbieden op deze locatie hebben we een aantal uitgangspunten bedacht. Deze staan hieronder uitgelegd.

Het voelt misschien gek om CP op deze manier te houden. Maar om CP tot een veilig succes te maken, is het wel van belang dat iedereen zich er aan houdt. Want, om met zorgminister De Jonge te spreken: “Wij kunnen wel klaar zijn met het virus, maar het virus is nog niet klaar met ons.”.

De uitgangspunten voor een veilige CP:

**Algemene hygiëne en veiligheid**

* Houd tenminste 1,5 meter afstand van elkaar.
* Hoesten en niezen in de elleboog.
* Regelmatig handen wassen/desinfecteren
* Thuisblijven bij verkoudheidsklachten, zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, lichte hoest of verhoging vanaf 38 graden Celsius. Blijf ook thuis als een van de huisgenoten van de zwangere benauwd is en/of koorts heeft.

**Voordat de bijeenkomst start**

* *Partner mag (vooralsnog) niet mee naar binnen(let op kan inmiddels aangepast zijn)*
* Wacht buiten op anderhalve meter afstand van elkaar voor de deur. Eén voor één wordt iedereen binnen geroepen om zo filevorming bij de entree te voorkomen.
* We hebben een (ovale) cirkel opstelling met 1,5 meter afstand tussen elke stoel. Graag de stoelen niet verschuiven. De plekken van de stoel staan aangemerkt op de vloer. De stoelen zijn genummerd.

**Tijdens de bijeenkomst**

Om binnen deze ruimte op 1,5 meter te kunnen bewegen, vragen we het volgende:

* Bij het betreden van de CP-ruimte graag de handen wassen/desinfecteren (middels handdesinfectie of handen wassen).
* Na het handen desinfecteren mag je thee of water pakken en op volgorde van binnenkomst op een stoel gaan zitten. De stoelen zijn genummerd.
* Op volgorde van stoelnummer ga je bloeddruk meten en op de weegschaal (nummer 1 eerst en daarna nr 2 etc.).
* Graag na gebruik van de bloeddrukmeter de meter schoonmaken voor de volgende gebruiker met desinfecterende oppervlaktespray en een keukenrolpapiertje/gebruik tijdens het bloeddrukmeten *of het disposable mouw hoesje.*
* Na het bloeddruk meten en wegen gaat nummer 1 (en daarna nummer 2 etc) naar de onderzoeksbank voor uitwendig onderzoek. Passeer elkaar op afstand.
* Graag handen wassen na elk toiletbezoek. Sluit voor het doortrekken de klep van de wc om ‘flush’ bij doortrekken te voorkomen.

**Na afloop van de bijeenkomst**

* Graag een voor een, op volgorde van stoelnummers de ruimte verlaten, op 1,5 meter afstanden elkaar.

We gaan uitproberen of het op deze manier werkt. Heb je ideeën of feedback erover dan horen we dat graag. We vinden het in ieder geval heel fijn dat we elkaar weer samen kunnen zien!

Tot de bijeenkomst!

Hartelijke groet,