

Goed voorbereid - Van harte welkom!

Om zo hygiënisch mogelijk en goed voorbereid te werk te gaan voor jou, mij en iedereen na jou, vraag ik je medewerking bij onderstaande en informeer ik jou over je beste voorbereiding en nawerking.

ALGEMEEN

- De afspraak kan **niet** doorgaan indien
 - je de voorgaande 24 uur last hebt (gehad) van hoesten, kuchen, niezen, loopneus, keelpijn, verhoging, koorts, kortademigheid, hoofdpijn, branderig ogen, moeheid, ziek gevoel, diarree
 - je binnen een week geleden bestraling of chemotherapie hebt ondergaan
 - een of meerdere van je huisgenoten symptomen van corona hebben of een testuitslag afwachten
- De buitendeur zit soms op slot in verband met ieders veiligheid. Op de afgesproken tijd haal ik je op.
- Ook de binnendeur open ik graag voor jou
- Koffie en thee schenk ik graag voor je in! Neem je zelf een bidon water mee? Beter voor het milieu
- Betaling geschiedt ofwel vooraf via iDEAL (eenmalig of via abonnement / rittenkaart), of ter plaatse contant, of achteraf via zakelijke facturatie
- Tot de volgende keer! Deze kun je zelf plannen via de site / app of eventueel via WhatsApp

Voedingscoaching afspraak

Om jou je voeding te laten bij te houden en daarbij te kunnen meekijken, maak ik gebruik van het Voedingscentrum, met de app "Eetmeter". Ik maak een account voor je aan.

Massage afspraak

- Een massage kan naast bovenstaande **niet** doorgaan indien
 - er sprake is van zware pijn, koorts, ontsteking, extreme moeheid, infectieziekte, hartaandoening, aderaandoening, kanker, lopende chemotherapie, bestraling voorgaande 4 weken, besmettelijke (huid)aandoening zoals steenpuist, wrat
 - je medicijnen gebruikt met een gele sticker, antibiotica of bloedverdunners
 - je korter dan 3 maanden zwanger bent
 - je de voorgaande 24 uur bent gevaccineerd
- Ik verzoek je om **schoon** bij mij te arriveren. Dit betekent gedoucht en niet bezweet
- Voor jouw komst heb ik de materialen en mijn handen gereinigd en de ruimte geventileerd
- De doeken die ik gebruik worden na elke behandeling vervangen en gewassen op 60 graden
- Je hoeft dus niks mee te nemen. Tip: kom lekker in joggingkleding!
- Ik draag een mondkapje als ik jou binnen 1,5 meter masseer
- Ik adviseer je om de eerste 12 uur na je massage niet te sporten en de eerste 24 uur niet intensief
- Je kunt vermoeid en beurs zijn na een massage! Wil je hierover afstemmen dan weet je me te vinden

Sporttraining

- Alle trainingen vinden buiten plaats. Op de Wageningse laan kun je gebruikmaken van het toilet