



## Beschrijving van floaten voor zorgprofessionals

Floaten is een ontspanningstherapie waarbij men moeiteloos drijft op het oppervlak van een warme Epsomzoutoplossing. De oplossing wordt op ongeveer 35 graden Celsius gehouden en bevat een hoge concentratie Epsomzout, ook magnesiumsulfaat genoemd. De dichtheid van de oplossing is ongeveer 1,3 keer die van water, waardoor een drijfvermogen ontstaat dat centraal staat in de ervaring. Floaten wordt doorgaans ervaren als ontspannend voor de spieren en kalmerend voor de stemming. De bloeddruk kan dalen als onderdeel van het ontspannende effect en het cortisolniveau neemt af.

Wij vragen mensen om akkoord te gaan met de algemene voorwaarden voordat ze mogen floaten.

Zij mogen **NIET FLOATEN** indien zij:

- onder invloed zijn van drugs, waaronder alcohol of voorgeschreven medicatie die hun bewustzijnsniveau, ademhaling, beoordelingsvermogen, evenwicht of bewustzijn van hun omgeving beïnvloedt
- open wonden, zweertjes of huiduitslag hebben
- een besmettelijke ziekte of aandoening hebben
- incontinent zijn
- een ongecontroleerde nierziekte hebben
- ongecontroleerde psychose of schizofrenie hebben
- een ongecontroleerde epilepsie- of aanval stoornis hebben
- een ongecontroleerde hartaandoening hebben
- recent chemotherapie hebben gehad
- een aandoening hebben waarbij er geen water in de oren mag komen
- allergisch zijn voor Epsomzout, magnesiumsulfaat, of waterstofperoxide
- zich in het eerste trimester van de zwangerschap bevinden



Indien de persoon één van deze aandoeningen heeft, vragen wij dat hij of zij een zorgprofessional raadpleegt om te bevestigen dat floaten veilig is en geen schade veroorzaakt aan anderen. Tijdens het floaten is de persoon alleen in een ruimte, en in water. Bij aankomst krijgt de persoon een rondleiding in het floatcenter, uitleg over de ervaring en gelegenheid om vragen te stellen. Zodra alles duidelijk is, wordt de persoon alleen gelaten in een eigen private float ruimte. De deur heeft een slot aan de binnenkant, maar kan in noodgevallen van buitenaf worden geopend. De persoon kleedt zich uit en doucht voordat hij of zij in de pod stapt. De instaphoogte is vergelijkbaar met de rand van een bad.

Daarna gaat de persoon in de pod liggen en drijft in de Epsomzoutoplossing. De persoon kan kiezen om het licht in de pod aan te laten en de deur open te houden, of om de deur te sluiten en het licht uit te doen om in stilte en duisternis te floaten. De pod deur heeft een handgreep aan de binnenkant en gasveren, waardoor ze gemakkelijk opent en sluit. In de pod bevindt zich een oproepknop die de persoon kan indrukken bij onwel worden. Dit veroorzaakt een hoorbaar alarm aan de receptie, waarna een medewerker komt controleren of alles in orde is. De medewerker klopt op de deur. Als er geen geruststellende reactie komt, opent de medewerker de deur om te controleren of hulp nodig is. Een floatsessie duurt doorgaans ongeveer 60 minuten, maar de persoon kan op elk moment uit de pod stappen.

Daarna stapt de persoon uit de pod en doucht om het zout af te spoelen. In de volledige float ruimte wordt veiligheids vloerbekleding gebruikt. Er zijn handgrepen naast de uitgang van de pod en bij de douche. Toch vragen wij mensen voorzichtig te blijven, omdat water in combinatie met de zoutoplossing oppervlakken glad kan maken.

Meer informatie is beschikbaar op onze website: [www.zenfloat.be](http://www.zenfloat.be)

Neem gerust contact met ons op als u vragen hebt of verdere verduidelijking wenst.

**Zen Float - Twin Flames bv**

Bosdreef 34 - 9080 Lochristi

[info@zenfloat.be](mailto:info@zenfloat.be)