

Een uitgave met medewerking van NODK - jaargang 1 - maart 2018

# Hulp *v*áárdig 1

Tijdschrift voor vaardige hulpverleners



EHBO-les aan visueel  
gehandicapten

Speelváárdig en  
Bij de Les

O jee...  
Een bommelding!

**“Ik wil niet de straat op rennen en heel hard ‘help’ roepen”**



***EHBO-cursus voor visueel gehandicapten  
is win-win-situatie***

Ruim tien jaar geleden startte in Hoorn, als eerste in Nederland, een EHBO-cursus voor visueel gehandicapten. Anne Ceulemans en Margreet Heddes, beiden visueel gehandicapt, waren twee van de vijf cursisten die destijds uit handen van de burgemeester van Hoorn, als eerste het officiële EHBO-diploma in ontvangst mochten nemen. Sindsdien verkondigt Anne Ceulemans, inmiddels bekend van radio, kranten en tv, overal waar mogelijk haar boodschap: “Het is belangrijk dat mensen met een handicap welkom zijn bij EHBO-verenigingen”.



## EHBO-cursus voor visueel gehandicapten

Na een interview van onder andere Hart van Nederland, het Noord-Hollands Dagblad en Radio 2, werd Hulpvaardig uitgenodigd tijdens een van de herhalingslessen in het Rode Kruisgebouw in Hoorn. Henk Greebe geeft les aan cursisten Anne, Margriet, Debby en Petra. Een aantal was verblind. Plet van der Sluis, echtgenoot van Anne en voormalig EHBO-instructeur, en begeleider Barrie, verrichtten de nodige hand-en-spandiensten.

Petra is al 25 jaar EHBO'er. Haar zicht gaat langzaam maar zeker achteruit. Het enige cursusboekje dat aanwezig is, heeft zij voor haar liggen. De rest doet 'het' uit het hoofd. De sfeer is ontspannen en gezellig. Soms iets te gezellig, want door elkaar heen praten is voor een visueel gehandicapte al gauw chaos. De hulphond heeft een eigen plekje in het cursuslokaal en houdt de boel met opgetrokken wenkbrauwen nauwlettend in de gaten.

### “Visueel gehandicapten leren instructeurs beter lesgeven”

Instructeur Henk stelt vragen over hyperventilatie, niet te verwarren met een hartinfarct. Maar hoe constateer je, als je zicht beperkt is, of iemand blauwe lippen heeft? Het antwoord is eenvoudig. Als je als EHBO'er iets zelf niet kunt zien, en een symptoom of diagnose is niet op een andere wijze vast te stellen, dan zit er niets anders op dan de hulp van omstanders in te roepen.

#### Voor elk probleem een oplossing

Anne werd 12 jaar geleden blind door oogkanker. Toen ze nog kon zien, wilde ze de EHBO-cursus maar vond daar rook in de tijd voor. Ze werkte oeregelmatig en was dirigente

### Examenregels Oranje Kruis voor visueel gehandicapten

Het Oranje Kruis heeft alle examenregels nagekeken en er zijn voor visueel gehandicapte EHBO'ers een paar aanpassingen gemaakt waarvoor toestemming is gegeven. Bijvoorbeeld het controleren van de ademhaling of het in de handen knijpen om bewusteloosheid vast te stellen.

Het Oranje Kruis heeft enkele examinatoren opgeleid die de examens afnemen van visueel gehandicapten. Deze examinatoren leiden nu ook weer andere examinatoren op zodat er een aantal mensen goed op de hoogte is van de regelgeving. Lesboekjes: Het Oranjekruisboekje is beschikbaar in braille en als luisterboek.

van een koer. Toen ze haar gezichtsvormen verloor, kon ze haar werk en haar hobby niet meer uitoefenen. Anne wilde bezig blijven en vond het noodzakelijk om haar zelfredzaamheid te vergroten. Rond deze tijd werd de EHBO-cursus voor visueel gehandicapten ontwikkeld. Zo ontstond er ruimte en de mogelijkheid om een EHBO-cursus te volgen. En met succes, blijkt achteraf.

Na een voorbereidingsstijd van ongeveer anderhalf jaar zijn initiatiefnemers, Plet en Henk samen met nog twee instructeurs van start gegaan. Tijdens de voorbereiding onderzochten ze waar je als instructeur naartoe kunt lopen. Henk: “Uiteindelijk besloten we gewoon een start te maken met pagina 1, en zochten we voor elk 'probleem' dat we tegenkwamen een oplossing. En dat ging eigenlijk best goed”.



Er bleek dat voor alles wel een oplossing was. “Bovendien leiden de cursisten ons trucs”, zegt Henk. “Ik vroeg aan een cursist hoe hij dacht het verband op een woord te leggen. Ik kreeg als antwoord: ‘Waarom vraag je het slachtoffer niet de weg tegen het verbandkussen aan te leggen!’”

### “Vraag een visueel gehandicapte niet om het verkeer om te leiden”

Het valt Henk op, dat een visueel gehandicapte cursist zeer goed voorbereid op de cursus komt. “Ze hebben het boek van tevoren al uit het hoofd geleerd want het is onmogelijk alles tijdens de les te onthouden.”

#### Workshops

Samen met Plet en/of Henk geeft Anne workshops aan instructeurs of groepen met cursisten over hoe je les kunt geven aan cursisten met een visuele handicap. Al vier jaar geeft Anne EHBO-workshops op dozentendagen bij het Oranje Kruis. Inmiddels hebben al meer dan 160 instructeurs de workshop gevolgd.

Anne: “We laten mensen met een masker voor eenvoudige handelingen verrichten zoals een verbandje aanleggen. Zo laten we mensen kennismaken met onze visuele handicap en dit maakt veel duidelijk.”

Het lijkt wel alsof je als visueel gehandicapte alles kunt wat een ziende ook kan. Zijn er dan echt geen beperkingen? “Natuurlijk wel”, zegt Anne. “Wij kunnen bijvoorbeeld niet over de borst kijken of iemand ademt. Daarom gebruiken wij de oude methode en leggen onze hand op de overgang buidert om te voelen of er een ademhaling is. Daarnaast heeft het voor ons geen zin om bij twijfel over bewusteloosheid aan het slachtoffer te vragen om ons aan te kijken. In plaats daarvan geven wij onze handen vragen daartoe te knijpen. Dat zijn eigenlijk de grootste verschillen.”

“Van examinatoren krijgen wij dikwijls te horen dat wij, visueel gehandicapten, beter communiceren met het slachtoffer

en beter uitvragen. Maar ja, (lachend) wij hebben ook geen last van het spuis of het bloed dat er ligt.”

De cursus geeft heel veel zelfvertrouwen. Anne: “Je wordt zelfredzamer en dat is voor een visueel gehandicapte ontzettend belangrijk. Stee je partner overkomt iets. Dan hoef je niet de straat op te rennen en heel hard om hulp te roepen. In plaats daarvan kun je zelf iets doen en daarmee wellicht iemand helpen reddend. Dat geeft zo'n fantastisch gevoel! Ik heb de cursus dan ook vooral gedaan om niet machteloos toe te hoeven kijken als er iets gebeurt”.

#### Instructeurs leren beter lesgeven

In Hoorn is een cursus opgezet speciaal voor visueel gehandicapten. Maar het is ook mogelijk om een visueel gehandicapte deel te laten nemen aan een reguliere cursus.

“Visueel gehandicapten krijgen les en instructeurs leren beter lesgeven”, zo vindt Henk. “Je wordt creatief in het bedenken van oplossingen. Heel doel-treffend is bijvoorbeeld, om bij het uitleggen van bepaalde oefeningen, een visueel gehandicapte cursist als slachtoffer te gebruiken. De instructeur doet de handelingen voor bij deze cursist zodat hij kan voelen wat er wordt gedaan.”

Anne: “Een misverstand is dat mensen denken dat wij met onze handen gaan voelen waar een woord zit en hoe groot deze is. Maar wij willen uiteraard niet aan een woord zitten om te voelen of er glas in zit of iets dergelijks. We zullen dus aan het slachtoffer of een omstander vragen om ons een arm of ons been aan te geven hoe groot de woord is en waar deze zich bevindt.”

“Albert Kroes, simulatieslachtoffer, heeft eens voor elke cursist een blauw opgezet zodat cursisten konden voelen hoe zo'n blaas ‘eruitzigt’. Je mag natuurlijk nooit echt aan een brandblaas zitten. Dus een andere mogelijkheid is er niet. Zo heeft hij ook laten voelen hoe het is als er glas in een woord zit.”

#### Werkomgeving veiligstellen

Anne heeft zich via het Rode Kruis onder andere ingezet bij de Unicef-run en de Vandaag van Nijmegen. Minder geschikt zijn evenementen waar veel mensen zijn en veel





## EHBO-cursus voor visueel gehandicapten

gehandicapt slachtoffer bij de arm pakt. Weliswaar goed bedoeld, maar dit brengt een enorme schrikreactie te weeg."

"Ooit ben ik gevraagd door een instructeur uit Drachten of ik een visueel gehandicapte kon spelen. Tuurlijk kan ik dat, maar ik wilde me er meer in gaan verdiepen. Zodoende ben ik bij Anne Ceulemans terechtgekomen. Vervolgens ben ik een aantal zaterdagen naar de cursus in Hoorn geweest om mij in de materie te verdiepen. Alle informatie heb ik verzameld in een presentatie die ik gegeven heb bij verenigingen voor simulatieslachtoffers". Inmiddels heeft Albert al heel veel ervaring opgedaan.

"Weet je bijvoorbeeld hoe je kunt zien of iemand zijn hele leven al blind is, of op latere leeftijd blind is geworden? Iemand die heel gebarend met zijn handen praat, heeft ooit kunnen zien. Dat is namelijk aangeleerd gedrag. Als je als simulatieslachtoffer iemand speelt die nooit gezien heeft, moet je er dus bewust van zijn dat je niets met je handen doet."

"Nog een voorbeeld. Als een visueel gehandicapte zich op zijn gemak voelt, valt mogelijk zijn hoofd naar beneden of opzij. Omdat hij niet kan zien is er geen reden om het hoofd recht te houden. Dit heeft het slachtoffer dus ook niet in de gaten. Als EHBO'er kun je in zo'n situatie denken dat iemand flauw is gevallen."

"Als je als simulatieslachtoffer een visueel gehandicapte speelt, moet je op een aantal zaken letten. Zorg bijvoorbeeld dat je tijdig je bril hebt afgezet. Als een EHBO'er de afdrucken van je bril op je huid ziet, weet hij dat je niet visueel gehandicapt bent. Zorg er ook voor dat de hulpverlener niet kan zien dat je een horloge hebt gedragen."

Als instructeur EHBO geeft Albert op verzoek een speciale les aan EHBO-cursisten en simulatieslachtoffers over hoe om te gaan met visueel gehandicapten en hoe een visueel gehandicapte te spelen. Inmiddels is Albert Kroes al aardig bekend in het wereldje. Interesse in meer informatie hierover? Neem contact op via [albertkroes487@gmail.com](mailto:albertkroes487@gmail.com)

**"Zorg ervoor dat de hulpverlener niet kan zien dat je een horloge hebt gedragen."**

**Albert Kroes is instructeur eerste hulp, simulatieslachtoffer en inmiddels goed thuis in de EHBO-wereld van visueel gehandicapten.**

"Het maakt eigenlijk niet uit of je als EHBO'er een visueel gehandicapt slachtoffer moet helpen of een die kan zien. Maar wat je vaak ziet, is dat een hulpverlener een beetje kinderlijk gaat doen naar een visueel gehandicapt slachtoffer. Je moet gewoon normaal praten en normaal vragen stellen als: Heb je pijn? Waar heb je pijn? Of zeggen: ik zie dat je pijn hebt. Wat je ook vaak ziet gebeuren is dat een EHBO'er een visueel

lawaai is, zoals bijvoorbeeld een kermis. "In die situaties is het voor mij lastig om me te oriënteren."

Bij de inzet bij evenementen of gewoon op straat kan er natuurlijk iets gebeuren dat onveilig is. Als ziende kijk je om je heen en afhankelijk van wat je ziet maak je de afweging of het veilig is om wel of niet naar een slachtoffer te gaan. Als visueel gehandicapte maak je je beslissing op basis van andere afwegingen.

**"Wij hebben geen last van het spuug of het bloed dat er ligt"**

Anne: "Als ik iets ruik dat ik niet vertrouw, dan maak ik dat ik weg kom. Ik moet mezelf in veiligheid brengen. Als ik in de buurt van een verkeersongeval ben en er staan diverse omstanders bij het slachtoffer, dan ga ik ervan uit dat het voor mij veilig genoeg is om daarheen te gaan. Ik luister goed naar

wat omstanders tegen elkaar zeggen en hoe ze reageren op het slachtoffer. Hier haal ik enorm veel informatie uit en kan ik opmaken of het veilig is".

Gek genoeg werkt het niet kunnen zien ook in je voordeel. Anne noemt als voorbeeld een zeer zwaar slachtoffer dat vanuit buikligging in stabiele zijligging gedraaid moest worden. Als blinde kun je niet zien hoe zwaar iemand is, dus zonder vooroordeel draai je iemand om. De ziende medecursisten hadden bij de aanblik van het simulatieslachtoffer sneller het gevoel van 'dit gaat me niet lukken'.

**Voor honderdtien procent vrijwillig**

In Hoorn werken de instructeurs vrijwillig, simulatieslachtoffers doen het vrijwillig, en het Rodekruisgebouw wordt gratis ter beschikking gesteld.

Piet: "De cursisten betalen een klein bedrag en hebben zo een zeer leerzaam uitje. Er is hen al zoveel ontnomen vanwege hun handicap en leven daardoor vaak van een uitkering. Ze vinden het geweldig om hier te zijn".



## EHBO-cursus voor visueel gehandicapten

De cursus uit Hoorn krijgt langzaam maar zeker gevolg. "In Heerhugowaard gaat er binnenkort een groep examenen doen. In Groningen is in januari een cursus gestart en in het voorjaar start er een cursus in Zwolle", vertelt Henk. "Vaak komen die mensen bij ons voor informatie of hebben ons bij een workshop ontmoet." Anne roept op: "Als je het als instructeur aandurft om visueel gehandicapten les te geven, neem dan contact op. Dat kan via: [aja.ceulemans@kpnmail.nl](mailto:aja.ceulemans@kpnmail.nl)"

Piet sluit af met: "We hebben een heel projectboek met tips en blunders voor je klaarliggen. Zo krijg je een goed idee waar je mee te maken krijgt. Maar natuurlijk geven we ook graag workshops op kadedagen bij organisaties die daar interesse in hebben. We juichen het enorm toe als mensen ons initiatief omarmen en er iets mee gaan doen. Dan hoeft iemand met een visuele beperking uit Huizen niet meer helemaal naar Heerhugowaard om bij ons een cursus te volgen, zoals nu gebeurt".

## "Tijdens de korte koffiepauze even 'blind' naar het toilet."

Redacteur Yvonne Smits-Tuerlings volgde de cursus van Albert Kroes.

Eén van de EHBO-verenigingen waarbij ik aangesloten ben, houdt jaarlijks een lezing. Dit jaar zou deze over zichtbeperkingen en EHBO gaan, gegeven door Albert Kroes. Mijn nieuwsgierigheid was gewekt, maar ik had geen idee wat me deze avond te wachten zou staan. In plaats van een monotone theorieles ter absorptie, was het al snel duidelijk dat ik na deze avond met een ervaring rijker naar huis zou gaan.

Tijdens de twee uur durende 'blindheid', door middel van een blinddoek, beleefde ik een bijzondere EHBO-les. Mensen die naast mij zitten en die ik al jaren ken en vertrouw, blijken nu echte klets-kousen. Het was me nooit opgevallen, maar nu ervaar ik het als storend omdat ik de docent bijna niet kan volgen. Nooit geweten dat luisteren zo vermoeiend kon zijn. Je ervaart met name desoriëntatie in het begin van de les. Je gaat automatisch voelen met zowel je armen als met je benen naar afstanden, bijvoorbeeld tot de vloer of objecten. En je realiseert je dat je best voor paal zit als er naar je gekeken wordt. Wat moet dat voor een slechtziende naar zijn om inderdaad nagestaard te worden wanneer je je met je taststok een weg baant door de drukte om over te steken.

Naar mate de les vordert, gaat mijn gehoor steeds een belangrijker rol spelen. Ik ga automatisch steeds meer doen op mijn gehoor. En de mensen waarmee ik eerder een leuk contact had, verafschuw ik nu omdat ze wederom door het verhaal heen zitten te praten en dat ze het hebben over de doorkomende tandjes van het kleinkind.

Tijdens de korte koffiepauze mag de blinddoek niet even af, dus dan maar 'blind' naar het toilet. Een hele opgave om alles weer netjes toonbaar te maken om vervolgens zonder brandwonden op te lopen, een kopje thee proberen te drinken.

Arie de Kort, die eveneens tijdens deze lezing aanwezig was, is het met me eens. Arie wordt door verschillende collega hulpverleners een eindje op weg geholpen naar de zaal, waar de lezing weer verder gaat. Hetzelfde tempo lopen, hem niet tegen de muur aan laten lopen, en zelf vooruitkijken, vergen de nodige oefening. Arie geeft aan zich enorm afhankelijk te voelen van wat de ander vertelt en dat hij hierdoor zelf een beeld vormt.

Het luisteren in de groep is ook voor Arie erg vermoeiend. Daarom mag Arie in het tweede deel plaatsnemen aan de zijkant van de groep, tegen de muur aan, wat hem een soort houvast geeft.

Over het algemeen concludeerde ik dat je je wel steeds gemakkelijker laat leiden (door een hand of arm) van je

begeleider. Het is een soort gevoel van overgave, van vertrouwen dat je moet opbouwen.

Deze ervaring was slechts voor twee uur. Wat moet het zijn voor mensen die niet na die les die blinddoek weg kunnen leggen en alles weer kunnen zien. Dat geeft te denken. Het was daarom ook een zeer verrijkende les en gaf mij een hele andere kijk op de hulpverlener, zonder daarmee onbedoeld mensen hiermee voor het hoofd te stoten.



Arie aan de thee, tijdens de pauze