

VRIJWILLIGERS HANDLEIDING



Inhoud

1.	Inleiding	3
2.	Over SailWise	4
2.1.	Onze werkwijze	4
2.2.	Onze locaties	4
2.3.	Onze deelnemers	6
3.	Werkzaamheden vrijwilligers	7
3.1.	Watersportactiviteiten	7
3.2.	ADL-hulp, verzorging en hygiëne	7
3.3.	Huishouden	10
3.4.	Sociaal contact	10
3.5.	Waarborgen veiligheid	10
3.6.	Onderhoud en klussen	11
4.	Sociale veiligheid en gedrag	12
4.1.	Gedragsreglement en vertrouwenspersonen	12
4.2.	Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)	12
4.3.	Vragen, verwachtingen en veroordelingen	12
	Bijlagen	15
	Bijlage 1: Onze deelnemers	15
	Bijlage 2: Risicovolle handelingen en bevoegdheden vrijwilligers	22
	Bijlage 3: Til- en begeleidingstechnieken	26

1. Inleiding

Welkom bij SailWise! Je gaat een betekenisvolle tijd bij ons beleven, waarin je anderen uitdaagt en hun grenzen laat verleggen. Maar ook een tijd waarin je jezelf kunt ontwikkelen en leuke, nieuwe mensen ontmoet. Vrijwilligerswerk bij SailWise is intensief, maar erg leuk en het geeft je veel energie.

Deze handleiding dient als rode draad en naslagwerk voor het vrijwilligerswerk dat je doet bij SailWise. Hierin lees je de basisinformatie die je nodig hebt om aan de slag te kunnen op onze locaties. Tijdens je vrijwilligerswerk zal je meer kennis opdoen; van de bemanning en van andere vrijwilligers. Want geen week en groep is hetzelfde. Er is voldoende ruimte voor eigen inbreng en wij zijn altijd aanwezig om je vragen te beantwoorden en je – waar nodig – in het goede vaarwater te houden.

Meer informatie over SailWise, onze protocollen en beleid vind je op sailwise.nl/protocollen.

We wensen je heel veel watersportplezier bij SailWise!

De bemanning van de Lutgerdina, de Beatrix en Robinson Crusoe

2. Over SailWise

Bij SailWise kan iedereen genieten van watersport, ongeacht de mate van een beperking. Al sinds 1974 zijn we de enige aanbieder van uitdagende watersportvakanties voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. In bijlage 1 van deze handleiding vind je uitgebreide informatie over de deelnemers die met ons meegaan. We organiseren watersportvakanties voor mensen die met een groep op vakantie willen en zich hiervoor individueel inschrijven. Maar ook groepen zoals mytylscholen, revalidatiecentra, woonvormen en vrienden- of familiegroepen boeken vakanties bij ons. Bovendien hebben we een groepsaccommodatie en vakantiewoningen in het Friese Elahuizen (It Sailhûs), die we los verhuren aan gasten.

2.1. Onze werkwijze

Uitdagingen aangaan, het beste uit jezelf halen en grenzen verleggen... Zeilen bij SailWise is veel meer dan een leuke tijd op het water. We laten mensen met een beperking ervaren dat ze fysiek en mentaal veel meer kunnen dan ze denken. Bij SailWise kunnen rolstoelgebruikers waterskiën, mensen met een visuele beperking zelfstandig zeilen en mensen met een meervoudige beperking zelf een schip besturen. Onze activiteiten dragen bij aan het zelfvertrouwen en de zelfredzaamheid van onze gasten. Onderzoek bevestigt dat.

Onze visie: Actief en zelfstandig watersporten draagt bij aan fysieke en mentale onafhankelijkheid van mensen met een handicap.

Onze missie: Mensen met een handicap helpen hun mogelijkheden te ervaren en vergroten door middel van toegankelijke watersportactiviteiten in een ontspannen en veilige omgeving voor iedereen.

Kan niet, dat kennen we niet bij SailWise. Is een aanpassing niet voorhanden, dan vinden we er wel één om onze gasten een zo zelfstandig mogelijk te laten watersporten. Gelijkwaardigheid en respect voor elkaar zijn daarbij de sleutelwoorden. Veiligheid en kwaliteit staan daarbij hoog in het vaandel.

Kijk voor meer informatie over onze werkwijze op sailwise.nl/onze-werkwijze.

2.2. Onze locaties

Vanaf drie locaties in Nederland kan iedereen met een beperking actief watersporten. Onze accommodaties, schepen en vaarmaterialen zijn (waar nodig) aangepast én rolstoeltoegankelijk.

2.2.1 Watersportcentrum It Sailhûs



Direct aan het grootste meer van Friesland, de Fluessen, ligt ons watersportcentrum **It Sailhûs**. Het bevat een groepsaccommodatie (12 personen), vier vakantiewoningen (4-6 personen) en een groepsruimte. Het is zelfs mogelijk om met 36 personen te verblijven en overnachten in It Sailhûs.



It Sailhûs is ook de thuishaven van **de Beatrix**; een 19 meter lange catamaran, die volledig aangepast en rolstoeltoegankelijk is. Varen op de Beatrix is veilig en prettig tegelijk. Ze biedt plaats voor maximaal 12 gasten (8 deelnemers en 4 vrijwilligers), een schipper en vrijwillige maat.

Naast de Beatrix vindt je bij It Sailhûs meer watersportmateriaal: van een kajuitzeilboot (Tirion) en Inclusion-catamaran tot motor- en pontonboten.

Onze zeilvakanties met de Beatrix

Tijdens onze zeilvakanties ontdekken we de Friese meren en het IJsselmeer met onze catamaran Beatrix en bezoeken we gezellige plaatsen. Onze gasten kunnen ook kiezen voor een vaartochtje met één van de andere boten. Afhankelijk van het seizoen overnachten deelnemers en vrijwilligers in de groepsaccommodatie of in de vakantiewoningen (met gebruik van de groepsruimte).

Kijk voor meer informatie op sailwise.nl/it-sailhus of sailwise.nl/beatrix.

2.2.2 Tweemastklipper Lutgerdina



De Lutgerdina is een traditionele tweemastklipper van 34 meter lang. Achter het historische uiterlijk gaat een brok moderne techniek schuil. Ze biedt plaats aan maximaal 20 personen (13 deelnemers - waarvan 7 rolstoelgebruikers - en 7 vrijwilligers), plus de schipper en 2 maten. Dankzij de grote stabiliteit van het schip is varen met de Lutgerdina veilig en avontuurlijk tegelijk.

Onze zeilvakanties op de Lutgerdina

Een vaste route hebben we niet met de Lutgerdina, die bepalen de deelnemers en de bemanning. Heerlijk zeilen over het IJsselmeer, droogvallen op het Wad, leuke haventjes bezoeken, nachtzeilen; het kan allemaal op de Lutgerdina. Elke dag afmeren in een haven is niet nodig, omdat er aan boord een salon, keuken, hutten en sanitaire voorzieningen zijn.

Kijk voor meer informatie op sailwise.nl/lutgerdina.

2.2.3 Watersporteiland Robinson Crusoe



Ons watersporteiland Robinson Crusoe ligt midden op de Loosdrechtse Plassen. Met onze eigen veerpont varen we naar het eiland, waar deelnemers kunnen zeilen, kanoën, waterskiën, suppen, roeien en windsurfen. De groepsaccommodatie op het eiland is aangepast en rolstoeltoegankelijk. Het biedt plaats voor 30 personen (20 deelnemers en 10 vrijwilligers), waarvan maximaal 10 rolstoelgebruikers.

Onze zeilvakanties op Robinson Crusoe

Gasten van Robinson Crusoe kunnen als beginner kennismaken met alle vormen van watersport, als gevorderde hun favoriete watersport beoefenen, even bijkomen van alle indrukken en genieten van een fenomenaal uitzicht of samen een dagje op pad gaan naar Breukelen. De mogelijkheden van dit eiland zijn eindeloos.

Kijk voor meer informatie op sailwise.nl/robinson-crusoe.

2.2.4 Kantoor

Naast de accommodaties en schepen heeft SailWise een kantoor en werkplaats in Enkhuizen. Hier komen de aanvragen voor groepsboekingen en individuele aanmeldingen van deelnemers en vrijwilligers binnen. Verder wordt hier de administratie afgehandeld, betalingen en declaraties verwerkt en contact onderhouden met alle betrokkenen.

2.3. Onze deelnemers

Bij SailWise vieren onze deelnemers vakantie met gelijkgestemden. We bieden watersportvakanties voor mensen met een:

- Lichamelijke en/of zintuigelijke beperking
- Verstandelijke of meervoudige beperking
- Niet-aangeboren hersenletsel

In bijlage 1 van deze handleiding vind je uitgebreide informatie over onze deelnemers, hun meest voorkomende beperkingen en waar je rekening mee moet houden.

3. Werkzaamheden vrijwilligers

De hulp van vrijwilligers bij onze activiteiten is onmisbaar! Jaarlijks wordt onze vaste bemanning bijgestaan door bijna 300 vrijwilligers. Samen met de deelnemers zorg je ervoor dat alles reilt en zeilt tijdens de watersportvakanties en -activiteiten. Jij draagt bij aan een onvergetelijke tijd op het water voor onze gasten.

Iedere vrijwilliger draagt zijn of haar steentje bij, zowel bij het zeilen en in de verzorging als bij het doen van boodschappen en andere huishoudelijke taken. De werkzaamheden zoals hieronder beschreven worden onderling en in overleg verdeeld, zodat er voldoende ruimte blijft voor eigen initiatief. De bemanning van SailWise is eindverantwoordelijke en stuurt de vrijwilligers (waar nodig) aan.

3.1. Watersportactiviteiten

Als vrijwilliger heb je een sturende en ondersteunende taak en betrek je iedereen bij het zeilen. Op onze catamaran Beatrix en tweemastklipper Lutgerdina is zeilervaring niet nodig. Op ons watersport-eiland Robinson Crusoe is watersportervaring een must.

Tijdens het zeilen zal je soms het gevoel hebben dat een deelnemer ontzettend aan het stuntelen is en het veel sneller gaat als je het zelf doet. Maar ons uitgangspunt is juist dat het niet uitmaakt hoelang iets duurt. Het is belangrijk dat iedereen mee kan doen en plezier heeft in het samen varen. Daarom komen mensen juist bij ons terug. Je kunt iemand vragen of hij/zij het prettig vindt als je hem/haar helpt, maar trekt nooit iets uit iemands handen!

3.1.1 Varen op de Lutgerdina en de Beatrix

Op de Lutgerdina en de Beatrix zijn duizend-en-één dingen te doen. Zeilen hijsen, sturen, zwaarden opdraaien, knopen leggen, manoeuvres uitvoeren, het weerbericht luisteren, het dek schrobben... iedereen doet mee. De bemanning geeft de deelnemers een taak (naar eigen vermogen) en betreft iedereen bij het zeilen. Als vrijwilliger heb je hierbij een ondersteunende taak. Denk bijvoorbeeld aan het vasthouden van een rolstoel, zodat iemand meer kracht kan zetten bij het draaien van een lier. Of het samen opschieten van een lijn.

3.1.2 Watersporten op Robinson Crusoe

Zeilvaardigheid met kleine watersport is een must voor vrijwilligers op Robinson Crusoe. In overleg en naar eigen kunnen word je ingezet op het water; van meezeilen tot de volledige verantwoordelijkheid over een boot dragen. Natuurlijk verwachten we van zeilers dat ze op de hoogte zijn van de meest noodzakelijke vaarregels en hoe te handelen bij verschillende weersomstandigheden (zie ook de handleiding zeilen voor vrijwilligers op sailwise.nl/protocollen). Ook het klaarmaken van de boot, het opruimen en schoonmaken achteraf vallen onder watersport.

Op Robinson Crusoe lopen veel watersportactiviteiten parallel aan elkaar. Er gaat een groepje kanoën, drie zeilbootjes gaan een wedstrijd varen, twee anderen gaan op een ander eiland ijsjes eten, etc. De begeleiding is hierdoor tamelijk individueel en gebeurt in kleine groepjes. Als vrijwilliger schep je samen met de deelnemer(s) voorwaarden waarbinnen zij zo zelfstandig mogelijk, veilig, verantwoord en met plezier kunnen watersporten. Het dwingt je waarschijnlijk op een andere manier te kijken naar watersport. Neem daar de tijd voor, de bemanning zal je daar ook graag bij helpen.

3.2. ADL-hulp, verzorging en hygiëne

Veel deelnemers die een vakantie bij ons boeken hebben assistentie nodig bij de verzorging en ADL (algemene dagelijkse levensverrichtingen). De ene keer gaat het om het helpen bij het aan- en uitkleden, naar het toilet gaan of wassen. De andere keer gaat het om assistentie tijdens het eten of een

arm aanbieden bij het aan boord gaan. En sommige mensen hebben overal hulp bij nodig.

Doorgaans geven mensen zelf prima aan óf en h e ze geholpen willen worden. We moedigen deelnemers aan om zelf te doen wat ze zelf kunnen, ook al kost dat soms wat meer tijd. Als vrijwilliger help je deelnemers waar dat nodig is en kan je te maken krijgen met mensen die getild en gedragen moeten worden. Tijdens de introductiedag(en) krijg je hier handvatten voor. In bijlage 2 van deze handleiding vind je bovendien uitgebreide informatie over til- en begeleidingstechnieken.

Verzorging vraagt een basis van vertrouwen. Soms moet er (van beide kanten) schroom overwonnen voordat een deelnemer zich door een vrijwilliger onder de douche of op het toilet laat helpen. Of voordat iemand zich (letterlijk) blindelings naar het einde van de steiger laat begeleiden. We gaan ervan uit dat je hier als vrijwilliger zorgvuldig mee omgaat en een open en nieuwsgierige houding aanneemt.

3.2.1 Wie is waartoe bevoegd?

ADL-hulp: iedereen

De reguliere ADL-hulp - zoals wassen, naar het toilet of bed helpen, helpen met eten, aankleden etc. - wordt bij SailWise verleend door  lle vrijwilligers. Om goed voorbereid te zijn, vragen we je deel te nemen aan onze introductiedag(en).

Voorafgaand aan de vakantie of activiteit zal de schipper of beheerder je informeren over de deelnemers en de bijbehorende zorg, begeleiding en de speciale zorgtaken die uitsluitend door zorgvrijwilligers uitgevoerd mogen worden.

Let op! Denk je dat je zorg moet verlenen waartoe je niet bevoegd bent? Waarschuw en overleg áltijd met de bemanning!

Complexe zorg: verpleegkundige vrijwilligers

Kwaliteit en veiligheid staan hoog in ons vaandel. Dat betekent dat complexe of risicovolle zorg wordt verleend door vrijwilligers met een verpleegkundige of verzorgende achtergrond, die wij bevoegd en bekwaam achten voor deze noodzakelijke complexe zorg. In bijlage 1 van deze handleiding vind je de lijst met meest voorkomende complexe zorghandelingen en wie daartoe bevoegd is.

Hulp bij zorghandelingen die de deelnemer zelf uitvoert

Sommige handelingen worden door de deelnemers zelf uitgevoerd, maar met hulp van een vrijwilliger. Alleen enkele toegestane handelingen mogen door reguliere vrijwilligers uitgevoerd worden. Deze vind je in de bijlage van deze handleiding. Belangrijk bij deze handelingen is dat je duidelijk je grenzen aangeeft en bij twijfel direct overlegt met de schipper of beheerder.

3.2.2 Medicijnen

In principe zijn deelnemers zelf verantwoordelijk voor hun medicijninname. Het kan echter ook voorkomen dat ze hier hulp bij nodig hebben. Bijvoorbeeld om hen te herinneren, het aanbrengen van zalf of hulp bij de inname. Hulp bij medicijngebruik kan alleen:

- indien er een goede, schriftelijke overdracht plaatsgevonden heeft;
-  n de medicijnen in vooruitgezette doseringen per toedieningstijdstip zijn uitgezet in een verdeeldoos, pillendoos of strips.

Is niet aan bovenstaande voldaan, meld dit dan bij de bemanning.

Als hulp nodig en toegestaan is, zal de bemanning dit aan het begin van de vakantie aangeven en een

vrijwilliger vragen dit - onder toezicht en verantwoording van de bemanning - op zich te nemen. De bemanning voorziet deze vrijwilliger van een aftekenlijst, die hij/zij dient bij te houden.

Als de medicijnen niet in de juiste doseringen zijn uitgezet per toedieningstijdstip, geïnjecteerd of in het lichaam ingebracht dienen te worden, beschouwt SailWise dit als een **risicovolle handeling**. De verantwoordelijkheid voor de toediening van de medicatie kan alleen overgedragen worden aan een verpleegkundige die daartoe bevoegd en bekwaam is.

3.2.3 Hygiëne

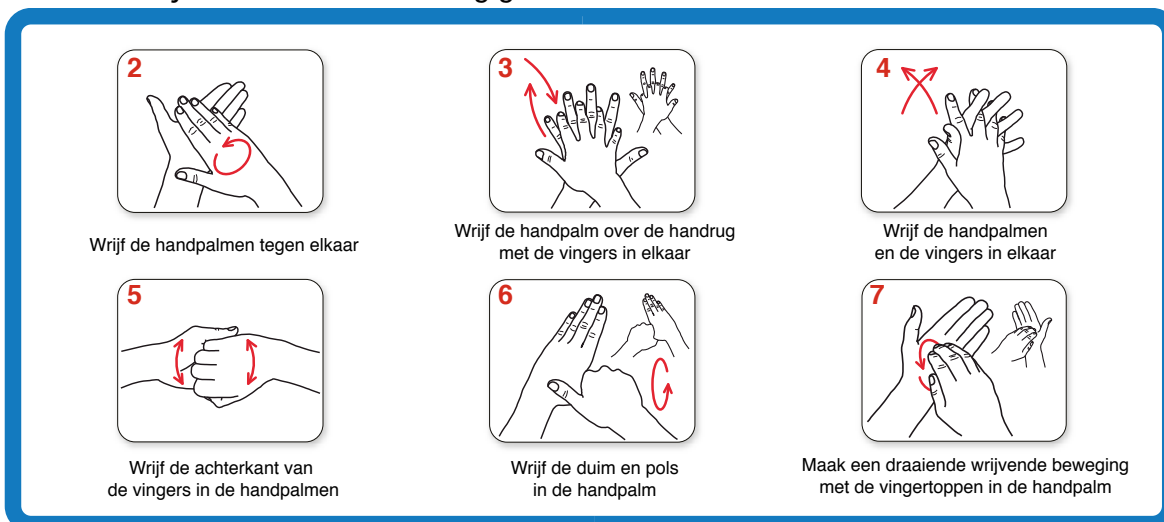
Op de accommodaties ben je met veel mensen op een kleine locatie. Dit maakt hygiëne een belangrijk aandachtspunt, zowel qua regelmatig schoonmaken (met name de sanitaire voorzieningen) als de verzorgingsmomenten. Een goede hygiëne beperkt de verspreiding van bacteriën en virussen.

Handhygiëne

Een van de meest voorkomende manieren waarop ziekteverwekkers zich verspreiden, is via de handen. Was daarom je handen met stromend water en zeep uit een pompje.

Wanneer was je je handen?

- Als ze zichtbaar vuil zijn of plakkerig aanvoelen
- Na een toiletbezoek
- Voor een zorgmoment
- Bij het wisselen van een zorghandeling
- Na blootstelling aan lichaamsvloeistof
- Na een zorgcontact
- Voordat je met eten aan de slag gaat



Wassen met water en zeep zorgt voor uitdroging, kloofjes en wondjes. Het gebruik van een handcrème is daarom aan te raden.

Gebruik bij specifieke verpleegkundige handelingen - zoals bij wondzorg - ook handalcohol en handschoenen. Deze zijn op de locaties aanwezig.

Tips bij zorgmomenten

Waar je nog meer rekening mee moet houden voor, tijdens en na een zorgcontact:

- Ringen en horloges weg
- Haar vast
- Kleding wassen op 40 graden
- Elke dag schone kleding is wenselijk

- Dagelijks sanitair schoonmaken
- Sanitair extra schoonmaken bij verdachte situaties zoals diarree
- Verpleegkundige handelingen alleen op de kamer van de deelnemer, liever niet op het sanitair
- Urinezak aan boord/overboord legen, altijd handen wassen met water en zeep. Geen kraan voorhanden? Je vaart op een plas en in het ehbo-doesje aan boord zit handgel.
- Bij twijfel, raadpleeg altijd de bemanning!
- En in een sociale setting: ontspannen, we zijn op vakantie!

3.3 Huishouden

Vrijwilligers, bemanning en deelnemers werken als één groep samen tijdens onze vakanties; zowel tijdens het watersporten als bij het uitvoeren van huishoudelijke taken.

Ons uitgangspunt is dat iedereen – naar vermogen – zoveel mogelijk helpt bij het huishouden. Dat betekent dat je als vrijwilliger, samen met de deelnemers, zowel het vaarmateriaal als de accommodatie schoon en netjes houdt. De ene keer help je deelnemers met het aantrekken van zeilkleding, de andere keer maak je de bootjes nachtklaar of loop je de wc's en badkamers na met een emmertje sop.

Net als bij watersporten vragen we ook hier creativiteit en improvisatietalent. Veel deelnemers wonen in instellingen waar het eten kant-en-klaar wordt aangeboden. Wat is er dan leuker om op vakantie zelf boodschappen te doen, groente te snijden of 's ochtends iedereen een zelfgemaakt ontbijt op bed te brengen?

3.4 Sociaal contact

Watersporten bij SailWise is per definitie een sociaal gebeuren. Deelnemers en vrijwilligers zijn gelijkwaardig en zo benaderen we onze gasten ook. We streven naar inclusiviteit. Het spreekt dan ook voor zich dat vrijwilligers daar een belangrijk aandeel in hebben. Het doet aanspraak op je sociale conditie. Er is niet of nauwelijks tijd voor privémomenten. Rustig een boek lezen zal niet gaan. Samen spelletjes doen of eten koken zal veel vaker voorkomen. Meer over gedrag en sociale vaardigheden lees je in hoofdstuk 4.

3.5 Waarborgen veiligheid

Iedereen die het water op gaat, moet zo goed mogelijk op de hoogte zijn van de voorzieningen en maatregelen die nodig zijn om de veiligheid van de watersporters en het materiaal te waarborgen. De bemanning zal aan het begin van de activiteit aangeven waar je op moet letten. We verwachten niet alleen dat je de voorzieningen gebruikt en de maatregelen naleeft, maar ook dat je erop toeziet dat anderen dat doen.

3.5.1 Gebruik reddingsvest of zwemvest

Een zwemvest is iets anders dan een reddingsvest. Van de drager van een zwemvest wordt verwacht dat zij of hij zwemmen kan. Een reddingsvest heeft meer drijfvermogen en laat een drenkeling, als het een goed vest is, met het hoofd boven water drijven.

Watersporters gebruiken ALTIJD een zwem- of reddingsvest als ze in klein vaarmateriaal varen, het water koud is, het zwaar weer is, als er op open vaarwater gevaren wordt, als je kaplaarzen en zeilkleding draagt. Op de Lutgerdina en de Beatrix draag je een zwem- of reddingsvest als de bemanning dat aangeeft.

3.5.2 Materiaalcontrole

Voor zeilvrijwilligers op Robinson Crusoe is het van belang te controleren of het bootmateriaal en ander materiaal dat je gebruikt in orde is. Kijk bij een zeilboot bijvoorbeeld of de standaard uitrusting aanwezig is en functioneert. Zorg dat een kano drijfvermogen heeft en een wherry in orde is. De bemanning van het eiland zorgt ervoor dat de vloot altijd in uitstekende conditie is. Echter varen zij niet elke dag met iedere boot, dus geef onregelmatigheden op tijd door.

3.5.3 Uitrusting en kleding

Vooraf bij mensen die gevoelig zijn voor kou of zon en bij mensen met een tere huid die bij een beschadiging slecht geneest, is het dragen van de juiste kleding van groot belang! Als vrijwilliger zie je er daarom op toe dat mensen die gaan watersporten weten wat voor kleding ze kunnen dragen. Zonnebrand met een hoge factor en evt. een petje is natuurlijk sterk aan te raden bij zonnig weer. En voldoende drinken is natuurlijk ook een must op het water!

Onderkoeling

Niet alleen in het water kun je onderkoeld raken, maar ook langdurige koude buitenlucht en wind kan de oorzaak zijn. We vragen je daarom extra oplettend te zijn voor de symptomen van onderkoeling:

- Ongecontroleerd huiveren en niet meer in staat zijn warm te houden
- Moedeloos en het gevoel van 'het kan me niet meer schelen'
- Wazig zien, slecht horen en slechte coördinatie
- Grau gezicht en grauwe handen
- Spierstijfheid in plaats van huiveren
- Bewusteloosheid

Als je vermoedt dat iemand onderkoeld raakt, moet je snel handelen en je niets aantrekken van opmerkingen van de onderkoelde (als 'het valt wel mee'). Neem zo snel mogelijk contact op met de bemanning.

3.6 Onderhoud en klussen

Jouw prioriteit als vrijwilliger is het draaien van de activiteiten en de daarbij behorende taken. Maar er zijn ook momenten waarop er andere taken gedaan kunnen worden, zoals het uitvoeren van reparaties, onderhoudszaken of schoonmaakwerkzaamheden. Zie je een klus en wil je helpen? Overleg met de bemanning of hier tijd voor is.

De wintermaanden gebruiken we om onderhoud te plegen en te klussen op onze accommodaties. Dit gebeurt onder andere tijdens de klusweekenden. Er worden dan allerhande klussen uitgevoerd, waarvoor je niet per sé handig hoeft te zijn. Wil je helpen? Dan kan je je hiervoor aanmelden via kantoor: 0228-350756 of boekingen@sailwise.nl.

4. Sociale veiligheid en gedrag

Als je als vrijwilliger voor het eerst in contact komt met iemand met een beperking, zijn er een aantal zaken die aandacht vragen.

4.1. Gedragsreglement en vertrouwenspersonen

De manier waarop bemanning, vrijwilligers en deelnemers met elkaar omgaan vinden we belangrijk. Iedereen moet zich prettig en veilig kunnen voelen. Gezelligheid en lol staat voorop, waarbij deelnemers en vrijwilligers op een gelijkwaardige wijze met elkaar omgaan. Voor iedereen die op onze locaties komt (dus deelnemers, vrijwilligers en bemanningsleden) hebben we een gedragsreglement geformuleerd. Deze vind je op sailwise.nl/protocollen.

Tijdens de SailWise-vakanties krijg je te maken met intieme (zorg)situaties. Je werkt 1 op 1 in kleine ruimtes (zoals bad- en slaapkamers) en daarnaast zijn de machtsverhoudingen niet altijd gelijk. Overschrijding van ons gedragsregels kan leiden tot uitsluiting en verwijdering van een SailWise-activiteit en afhankelijk van de aard van de overschrijding kunnen vervolgstappen ondernomen worden.

Heb je het gevoel dat tijdens een vakantie of activiteit je grenzen zijn overschreden, dan vragen we je contact op te nemen met SailWise en melding te maken van hetgeen je meegemaakt hebt. Kom je er niet uit met één van de SailWise-medewerker, dan kan je je wenden tot onze vertrouwenspersonen. Hun contactgegevens vind je op onze website.

4.2 Verklaring Omtrent Gedrag (VOG)

De veiligheid en bejegening van onze gasten heeft voor ons de allerhoogste prioriteit. Dat geldt niet alleen op het water, maar ook in de sociale omgang. Om die reden vragen wij van iedere vrijwilliger de zogenaamde Verklaring Omtrent Gedrag (VOG). Een VOG is een verklaring waaruit blijkt dat het gedrag van een persoon in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving; in dit geval voor vrijwilligerswerk bij SailWise. Een VOG is geen garantie dat er niets kan gebeuren, maar SailWise laat wèl zien dat zoveel als mogelijk maatregelen zijn genomen om eventuele incidenten te voorkomen.

Voordat je bij ons aan de slag kunt gaan, vragen we een VOG voor je aan (ook als je al een VOG voor een andere organisatie hebt). Hier zijn geen kosten verbonden. De aanvraag wordt op het kantoor van SailWise voorbereid. Je ontvangt hierover een mail met een link waar je kunt inloggen met je DigiD om je gegevens te controleren en de aanvraag te bevestigen. De aanvraag gaat over de screeningsprofielen met betrekking tot zorg aan minderjarigen en mensen met een verstandelijke beperking.

4.3 Vragen, verwachtingen en veroordelingen

4.3.1 Verwachtingen en veroordelen

Het idee dat je hebt van iemand die een beperking heeft, beïnvloedt de manier waarop je met iemand omgaat. Vaak wordt dat idee versterkt door ervaringen uit het verleden. Zo kun je bijvoorbeeld iemand in een rolstoel die bij verschillende zaken hulp nodig heeft ten onrechte gaan zien als iemand die in alles hulpbehoevend is.

Bij veel mensen bestaat het stereotype beeld van een hulpbehoevende en zielige gehandicapte. Je ziet dit bijvoorbeeld wanneer iemand die een rolstoel gebruikt samen met iemand op stap is die loopt. Niet zelden worden vragen, in winkels, restaurants of elders, alleen aan- of via degene die loopt, gesteld. Op deze manier kleiner je de ander en plaats je jezelf (onbewust) op een voetstuk. Een oprecht en gelijkwaardig uitgangspunt voor contact sta je hiermee in de weg. Mensen met alléén een lichamelijke beperking zijn puur beperkt door hun lichaam. Negen van de 10 keer hebben zij dus niet ook verstandelijke handicap.

Ten aanzien van de watersport zou je een bepaalde verwachting kunnen hebben van iemands mogelijkheden of eventuele beperkingen. Realiseer je dat je, wanneer je vanuit dit soort onterechte verwachtingen handelt, iemand tekort kunt doen of veel te hoge eisen aan iemand kunt stellen. Dé gehandicapte bestaat immers niet, ieder individu is uniek en zo ook zijn beperking.

Wanneer je jezelf mogelijk betrapt op vooroordelen of misverstanden t.a.v. mensen met een beperking, hoef je jezelf niet schuldig te voelen. Belangrijk is dat je eventuele vooroordelen bij jezelf herkent en corrigeert op dit vlak.

4.3.2 Medeleven

In een krampachtige poging om hun eigen onzekerheid te verbergen, vluchten mensen soms in een vorm van onpersoonlijk of formeel gedrag. Medeleven wordt dus zoiets als: 'Wat vervelend dat je deze beperking hebt, hè?' Hierdoor breng je de aandacht van het onderwerp af en maak je een gelijkwaardige, eerlijke en open relatie onmogelijk. Praten over iemands beperking is overigens beslist geen 'must'. Als je een goede relatie met iemand hebt opgebouwd, hoeft het natuurlijk ook geen taboe te zijn.

4.3.3 Het belang dat je hecht aan een beperking

Uiteraard is iemand met een beperking meer dan alléén zijn beperking. Bij een eerste contact speelt de beperking soms een duidelijke rol. Gedurende de week zul je merken dat je meer naar de mogelijkheden bent gaan kijken en verdwijnt de handicap vaak zelfs naar de achtergrond.

4.3.4 Vragen stellen

Door, in veel gevallen, open vragen te stellen, krijg je een goed beeld van wat de deelnemer wel en niet kan en wat hij/zij prettig vindt. Vragen wat iemand wil, of iemand geholpen wil worden en hóe iemand het liefst geholpen wil worden e.d. is geen taboe. Ga ervan uit dat iemand doorgaans het beste zelf antwoord kan geven op deze vragen. Help je bijvoorbeeld iemand vanuit de rolstoel in de boot te komen dan is het plezierig als 'getilde' te ervaren dat je een persoon bent en geen zak aardappelen.

Vragen stellen en antwoord krijgen is natuurlijk een tweezijdig proces. Ook iemand met een beperking moet zich voor kunnen stellen dat een vrijwilliger twijfels heeft of (nog) niet weet op welke manier hij of zij het beste verschillende zaken kan vragen of hulp kan bieden. Het belangrijkste is dat je open staat voor elkaar. Als je bijvoorbeeld iemand ziet klungelen met de fokkenschoot of het aantrekken van een zeiljas wil je dit waarschijnlijk niet té snel uit handen nemen. Maar als je helemaal geen hulp aanbiedt, is het mogelijk voor diegene nog frustrerender. Om dit soort vervelende situaties te vermijden ga je er pas vanuit dat iemand iets niet kan of ergens mee geholpen wil worden nadat je dat ervaren of gevraagd hebt.

4.3.5 Gehandicapt?

Praat je over gehandicapt zijn dan is er een verschil te onderscheiden tussen:

1. *De laesie*: dat wat je objectief (medisch-technisch) als beperking of gebrek kunt vaststellen.
2. *De beleving*: dat wat iemand subjectief als belemmering van het gehandicapt zijn ervaart.

Enkele zaken die hierbij een rol spelen zijn:

- De mate waarin je ondanks je beperking toch doelen kunt bereiken. Bijvoorbeeld:
 - › Iemand die blind is, kan niet zien of er een andere boot aankomt, maar wel voelen/horen als het zeil klappert. Uitwijken gaat niet, het zeil bedienen wel.
- De mate waarin de maatschappij, zowel letterlijk als figuurlijk, drempels laat bestaan of juist wegneemt. Voorbeeld:
 - › Door de aanwezigheid van een lift in de Lutgerdina kun je met een rolstoel zelfstandig vanuit

- de verblijfsruimte naar het bovendek.
- › Als je door een beperking thuis of in een tehuis extra beschermd wordt opgevoed, kan je beperking een nog grotere belemmering worden.
 - De plaats van iemand met een beperking in de samenleving. Hierbij spelen o.a. de volgende factoren een rol:
 - › Gelijkwaardigheid en acceptatie.
 - › De bereikbaarheid van onderwijs en de arbeidsmarkt, sociaal en culturele activiteiten, sportactiviteiten enz.
 - De mate waarin iemand zijn of haar beperking heeft verwerkt. Soms zal iemand er bijvoorbeeld voor kiezen om zonder zijn of haar rolstoel in een niet aangepaste zeilboot les te krijgen om door andere zeilers eens niet gezien te worden als ‘iemand in een rolstoel’, maar als zeiler. Terwijl hij of zij in een aangepaste boot misschien veel meer zelfstandig kan doen.

4.3.6 Het verwerken van een beperking

Wanneer je een beperking hebt en je realiseert je op een gegeven moment dat je bepaalde dingen niet kunt doen juist omdat je een beperking hebt, dan is dat een bittere pil...Bij het aanvaarden van de beperking is een aantal factoren van belang:

- Het uitbreiden van het aantal normen en waarden. Als je bijvoorbeeld nauwelijks kunt meehelpen met het zeilen, kun je nog wel genieten van de rust en de schoonheid van het zeilen op het water.
- Het kunnen relativeren van het belang van de lichamelijke onmogelijkheden of het geschonden uiterlijk. Het is niet belangrijk hoe je er uit ziet, maar hoe je als persoon bent.
- Het belang dat gehecht wordt aan de invloed van de beperking op iemands totale functioneren. Bij SailWise gaan we uit van mogelijkheden en niet van iemands beperking.
- Het is niet zonder meer waar dat iemand met een aangeboren beperking, het hebben van een beperking makkelijker of beter verwerkt.

BIJLAGE 1: ONZE DEELNEMERS

Bij SailWise vieren onze deelnemers vakantie met gelijkgestemden. We bieden watersportvakanties voor mensen met een:

- Lichamelijke en/of zintuigelijke beperking (pagina 15)
- Verstandelijke of meervoudige beperking (pagina 20)
- Niet-aangeboren hersenletsel (pagina 21)

Mensen met een lichamelijke beperking

We bespreken enkele veelvoorkomende lichamelijke beperkingen onder onze deelnemers; dit is echter geen sluitende lijst. Daarnaast kan een soortgelijke beperking bij verschillende mensen diverse vormen aannemen en kan de mate van de beperking ook verschillen per individu. Hou dus altijd tijdens je vrijwilligerswerk bij SailWise een open visie voor wat de deelnemer vertelt over zijn beperking en hoe daar mee om te gaan. In dit deel geven we achtereenvolgens aandacht aan: dwarslaesie en spina bifida, spasticiteit, spierdystrofie, multiple sclerose (MS), epilepsie, amputatie, visuele beperkingen en auditieve beperkingen.

Dwarslaesie en spina bifida

Bij een dwarslaesie is het ruggenmerg geheel of gedeeltelijk onderbroken (vaak tijdens een ongeval). Des te hoger in de wervelkolom dit het geval is; des te meer uitval van bewegingsfuncties en gevoel van andere ledematen.

Bij een spina bifida/open rug is de dwarslaesie aangeboren. Op een plek in de rug zijn de wervels niet volgroeid, blijven aan de rugzijde open en is het ruggenmerg beschadigd. Ook deze beschadiging van het ruggenmerg leidt onder het niveau van de laesie tot een slappe verlamming en een gevoelsstoornis.

Aandachtspunten bij een dwarslaesie of een spina bifida

- Zowel gevoels- als bewegingsuitval kan geheel of gedeeltelijk voorkomen in diverse ledematen.
- De slappe verlamming: door het uitvallen van de spierfunctie onder het niveau van de dwarslaesie kan de beenfunctie uitvallen, waardoor iemand in een rolstoel komt of alleen met beugels of stokken kan lopen. Wanneer ook rompspieren zijn aangedaan, kan het zelfstandig rechtop zitten moeilijk worden en is soms een korset nodig.
- De mate waarin zelfstandig zitten in verschillende situaties kan, kan van invloed zijn op keuze van de activiteit en de nodige aanpassingen hierbij (denk bijvoorbeeld op Robinson Crusoe aan het verschil in stabiliteit van een kano ten opzichte van in je eigen rolstoel kunnen blijven zitten in een boot). Een goede indicatie van wat iemand nodig heeft is iemands stoel: heeft deze persoon een stoel met extra hoge zijsteunen; dan is de kans groot dat hij in een andere zitsituatie hiervan ook gebruik moet maken..

Aandachtspunten bij een gevoelsstoornis

- Er kan geen pijn, koude of warmte gevoeld worden. Let hier dus op bij de temperatuur van de douche of het herinneren aan het smeren van zonnebrandcrème.
- De stand van een gewricht (bijvoorbeeld de enkel) kan niet gevoeld worden. Als de enkel dwars komt te staan met druk erop, kan dus een breuk ontstaan zonder dat de persoon in kwestie dit voelt.
- Wondjes en drukplekken kunnen ontstaan, die niet gevoeld of opgemerkt worden en vaak slecht genezen. Let goed op of er zo'n drukplek ontstaat en probeer dit te voorkomen door o.a. voorzichtig te zijn bij het helpen aantrekken van beugels en korsetten. Sommige mensen moeten om bovengenoemde reden soms 's nachts gedraaid worden. Drukplekken ontstaan vooral op hielen, enkels, heupen en stuitjes.

- Zowel iemand met spina bifida als iemand met een dwarslaesie kan incontinent zijn. Dat betekent dat er dan extra aandacht voor de hygiëne nodig is: regelmatig verschonen en wassen. Denk bij het verzorgen van iemand aan de privacy en zoek een rustig plekje.

Spasticiteit

Spasticiteit ontstaat door een aangeboren of verworven beschadiging van bepaalde delen in de hersenen. Hierdoor ontstaat er in bepaalde spieren een verhoogde spanning en een spastische verlamming die een soort krampstoestand teweegbrengt. Hierdoor wordt gecontroleerd bewegen bemoeilijkt. Door deze constante krampstoestand worden gewrichten vaak stijf. Het gevoel is meestal niet aangedaan. Spasticiteit kan voorkomen in het gehele, in delen van het lichaam, maar ook in één lichaamshelft of alleen in de benen. Wanneer spasticiteit in het hele lichaam voorkomt, kan ook de spraak bemoeilijkt zijn waardoor iemand slecht te verstaan is. Neem in zo'n geval de tijd om te luisteren. Soms kan het nodig zijn vragen te stellen waarop alleen met ja of nee geantwoord kan worden.

Aandachtspunten bij spasticiteit

- Wanneer iemand geholpen moet worden met eten, drinken, tillen, aankleden enz., let dan op onwillekeurige bewegingen. Aan- en uitkleden kan moeilijk zijn door stijfheid van de gewrichten. Rustig aan doen is dan belangrijk, want trekken en duwen verergert alleen maar de stijfheid. Check altijd met de persoon zelf of je wel of niet 'tegendruk' kunt geven als een bepaald ledemaat spastisch trekt, dit verschilt per persoon en situatie.
- Ataxie is een vorm van spasticiteit waarbij gecoördineerd bewegen ontbreekt, zonder dat er sprake is van spierzwakte. Het lijkt een beetje op 'dronkenmansbewegingen'. Stijfheid hoeft dan niet op te treden. Er zijn overigens nog vele andere (meng)vormen van spasticiteit.
- Bij het aankleden moet eerst de aangedane zijde aangekleed worden en daarna de gezonde zijde. Dit omdat de gezonde arm flexibeler is.

Factoren die spasticiteit versterken zijn:

- Kou
- Schrikken (bijvoorbeeld door een onverwacht geluid)
- Zich bekeken voelen
- (In)spanning
- Vermoeidheid

Houd hier dus rekening mee als je met iemand komt te werken die spastisch is.

Spierdystrofie

Spierdystrofie is een spierziekte met een onbekende oorzaak, waarbij spierkrachtverlies van de willekeurige spieren optreedt, vaak in het bijzonder in de spieren van het bekken en de schoudergordel. Deze ziekte wordt steeds erger en tast vaak ook de ademhalingsspieren aan, waardoor longproblemen kunnen ontstaan. Het gevoel is intact. Er is wel een verhoogd risico op drukplekken.

Aandachtspunten bij spierdystrofie

- Oververmoeidheid en zware inspanning moeten vermeden worden. Wissel arbeid en rust goed af.
- Let op kou, tocht en sterke afkoeling. Mocht iemand te water gaan: ondersteun het goed ophoesten van water door de persoon rechtop te houden in het water met vrije luchtwegen boven water.
- Longontsteking kan funest zijn!
- Bij iemand waarvan de spieren van de schoudergordel zijn aangetast, kan niet onder de oksel getild worden. De arm kan dan uit de kom schieten.

Multiple sclerose (MS)

MS is een progressieve aandoening die met ups en downs verloopt en waarbij verschillende plaatsen in het ruggenmerg en het zenuwstelsel zijn aangedaan. Hierdoor treden er in toenemende mate bewegings- en gevoelsstoornissen op.

Aandachtspunten bij MS

- Oververmoeidheid kan het proces nadelig beïnvloeden. Doorgaans zijn mensen met MS snel moe. Wissel arbeid en rust dus goed af.
- Acute spieruitval (zie ook opmerking in het volgende punt).
- Mensen met MS kunnen in verschillende mate ook cognitief aangetast zijn. Dat is niet te zien, maar bijvoorbeeld merkbaar door het langzaam verwerken van informatie en niet kunnen inschatten wat zij zelf nog kunnen. Zo komt het voor dat iemand zelfstandig in een boot kan komen maar achteraf niet kan bedenken dat dat op de terugweg niet meer gaat door bijvoorbeeld vermoeidheid of spieruitval. Voorkom leuren door eigen aannames en bekijk en check dus goed in het moment hoe je iemand het beste uit de boot kunt helpen.
- Let op afkoeling en kou.

Epilepsie (toevallen)

Epilepsie kan in verschillende vormen voorkomen. Kenmerkend is een korte- of langdurende stoornis van het bewustzijn, in sommige gevallen gepaard met een krampaanval en spiertrekkingen in diverse ledematen. De bemanning is altijd op de hoogte van de epilepsie van een deelnemer en zal vrijwilligers tijdens de briefing bij de start van de boeking inlichten over datgene dat ze moeten weten over epilepsie bij deelnemers van de aankomende boeking. In sommige gevallen komt het voor dat iemand met veel voorkomende aanvallen constante begeleiding nodig heeft. Dit wordt dan altijd gedaan door een begeleider die met de persoon zelf mee komt naar SailWise. Let dus altijd goed op bij mensen met epilepsie. En waarschuw altijd iemand van de bemanning als een deelnemer een aanval heeft of heeft gehad!

Aandachtspunten ter voorkoming van een aanval

- Als je betrokken bent bij de zorg voor medicijneninname van een persoon met epilepsie; zorg dan voor tijdige inname van medicijnen. Het op tijd innemen van medicijnen tegen epilepsie voorkomt veel aanvallen!
- Bij veel zon: vraag of iemand een zonnebril of pet op wil (deze hebben we ook altijd te leen beschikbaar). Schittering van de zon op het water kan de kans op epilepsie vergroten. Flikkerende lichten van een bonte avond en prikkels van bijvoorbeeld veel geluiden (bestek op borden tijdens maaltijden) kunnen ook van invloed zijn. Neem het serieus als iemand aangeeft meer rust of minder prikkels nodig te hebben.
- Wees er mede alert op dat eventuele noodmedicatie altijd binnen handbereik is (op Robinson Crusoe houdt dit in dat de persoon dit vaak zelf op de boot meeneemt en dat je als schipper je bewust bent van hoe te handelen in het geval van een aanval - zie onder).

Wat gebeurt er bij een aanval

Bij iedereen is epilepsie anders. De één heeft complexe aanvallen, de ander een korte absence. Als je vaart met iemand met epilepsie is het van belang alert te zijn op veranderingen in de ogen (wegrollen, glazig worden, niet meer 'zien/kijken') en verstarring van of schokkende ledematen (als het geen spasticiteit is). Soms weet je van te voren dat het bij iemand zichtbaar is doordat een arm ongecontroleerd omhoog beweegt of andere specifieke kenmerken. Dan is het ook van belang hier alert op te zijn.

In enkele situaties kan het voorkomen dat iemand een grote aanval heeft. Iemand die een dergelijke aanval krijgt, wordt plotseling stijf, valt neer op de grond, haalt geen adem meer en wordt langzamerhand blauw. Na ca. 10 á 20 seconden gaat hij schokken met armen, benen en hoofd. Soms komt er schuim op de mond. De schokken kunnen enkele minuten aanhouden: daarna wordt hij helemaal slap en wit. De ademhaling komt langzaam weer op gang en het bewustzijn keert geleidelijk weer terug. Soms gebeurt het dat iemand die een grote aanval heeft incontinent wordt.

Wat te doen bij een aanval

- Blijf bij de persoon en zorg dat deze zich niet kan bezeren / verwonden. Houd schokkende bewegingen niet tegen maar plaats bijvoorbeeld een kussen onder het hoofd of schokkende ledematen.
- Waarschuw de bemanning of laat iemand anders de bemanning waarschuwen.
- Neem de tijd op van de aanval (in geval van noodmedicatie of nooddiensten kan dit van belang worden).
- Blijf rustig en laat de aanval gebeuren. De aanval moet zijn beloop hebben en kan niet worden gestopt.
- Volg eventueel het protocol van de persoon (NB. het toedienen van noodmedicatie mag alleen door bevoegde en bekwame vrijwilligers en bemanning gedaan worden. Overleg bij twijfel dus altijd eerst met de bemanning).
- Bij een grote aanval: zorg dat de ademhaling zo min mogelijk gehinderd wordt, maak strakke kleding los, kijk als iemand slap is of er losse voorwerpen in de mond zitten. Leg iemand, als de omstandigheden dit toelaten, op z'n zij zodat eventueel speeksel en bloed uit de mond kunnen lopen en de tong de luchtweg niet kan blokkeren.
- Stel iemand na afloop van de aanval gerust en vertel wat er gebeurd is.

Amputatie

Dit is een gehele of gedeeltelijke chirurgische afzetting van een lichaamsdeel i.v.m. een aangeboren afwijking, ziekte of ongeval. Men kan eventueel met behulp van een prothese in het dagelijks leven vaak goed functioneren. Op watersportgebied is (met of zonder prothese) veel mogelijk. Sommige protheses kunnen niet tegen water en kunnen met varen danig in de weg zitten.

Visuele beperking: slechtziendheid of blindheid

Slechtziendheid is er in vele verschillende vormen. Vaak is het moeilijk om goed in te schatten en te begrijpen wat iemand nu wel of niet ziet. Zo zijn er bijvoorbeeld mensen die alleen licht en donker zien. Anderen zien de omgeving als door een koker of door een dikke mist. Ook zijn er mensen bij wie het beeld onderbroken is, bijvoorbeeld door zwarte vlekken. Mensen die volledig blind zijn, zien niets.

Aandachtspunten bij een visuele beperking

- Als je iemand met een visuele beperking (weer) tegenkomt, stel je dan even voor. Niet iedereen herkent je aan je stem.
- Als je denkt dat iemand begeleid wil worden, vraag dat dan eerst. Pak bijvoorbeeld iemand niet zomaar beet en sleep hem of haar niet zomaar ergens mee naartoe, maar biedt iemand een arm, hand of schouder aan zodat iemand zelf aan kan geven hoe hij of zij het best begeleid kan worden.
- Geef bij het nemen van trappen of hellingen aan dat ze beginnen en of ze naar boven of naar beneden gaan.
- Wees continu alert op losliggende materialen waar iemand over kan struikelen.
- Een zitplaats aangeven kun je bijvoorbeeld doen door iemand de leuning van de stoel in handen te geven. De juiste zitplaats vindt iemand dan verder zelf wel.
- Als je bij iemand weggaat, geef dat dan even aan, geef ook aan of je eventueel weer terugkomt.
- Schroom niet de woorden zien, kijken of dergelijke te gebruiken.

- Bij blinden en echt slechtzienden is het belangrijk dat je alles benoemt wat je doet. Jij bent hun ogen en vaak vinden ze het ook fijn om zelf een beeld te kunnen schetsen van de omgeving die jij omschrijft voor hen. Vertel bijvoorbeeld hoe het eiland eruit ziet, wat voor vogels er zijn etc., maar ook simpelweg wat voor eten en drinken er op tafel staat of als er iets over het programma op het bord staat benoem dan wat van belang is (bijvoorbeeld op Robinson Crusoe bij welke mensen iemand in een boot is ingedeeld zodat ze elkaar kunnen vinden).

Voor vrijwilligers is het volgende van belang

- Het feit dat iemand niet of slecht ziet, heeft consequenties voor de manier waarop je instructie geeft. Besteed voldoende tijd aan het verkennen van het terrein, het bootmateriaal e.d. Als je niet kunt zien hoe lang en breed bijvoorbeeld een boot is, heb je geen idee waar je in vaart. Laat iemand een boot of ander materiaal bekijken – voelen - zodat hij of zij zich een beeld kan vormen.
- Zorg dat er geen obstakels zijn, laat tassen e.d. niet slingeren, doe kastdeurtjes dicht, geef spullen een vaste plaats e.d. Laat iemand ook helpen met het opruimen van het materiaal, zodat iemand ook zelf weet waar alles ligt.
- Vertrouwen is belangrijk. Het is heel prettig als je er op kunt vertrouwen dat er tevoren gezegd wordt dat bijvoorbeeld de giek overkomt of dat de steiger ophoudt. Geef informatie over bijvoorbeeld zeilmanoeuvres, medewatersporters en de omgeving.
- Let op de manier waarop je aanwijzingen geeft. ‘Zet je voet in het midden’ maakt bijvoorbeeld niet duidelijk waar je bedoelt als je niet kan zien waar het midden is. ‘Daar’ is een woord dat je snel gebruikt, maar het werkt niet als je niet kunt zien waar ‘daar’ is. Gebruik aanduidingen als links van je, rechts van je, voor je, achter je, etc. En de afstand kun je aangeven in het aantal stappen.
- Bij het varen kan de klokmethode een goede richtingsaanduiding zijn. Als je rechtdoor vaart, vaar je op 12 uur. Moet je een stukje naar rechts, dan ga je bijvoorbeeld op 2 uur varen. Dit is daarna je nieuwe 12 uur. Moet je 45 graden naar links dan ga je 9 uur varen, etc. Of: laat iemand de wind op zijn wang voelen en geef naar aanleiding daarvan instructies (wind op je rechterwang voelen is varen met zeilen over bakboord. Voel je de wind teveel van voren? Dan vaar je in de wind en doe je het volgende...)
- Wees je er altijd van bewust bij het varen met een blind persoon dat jij iemands ogen ‘bent’. Geef het dus tijdig aan als je elkaar kruisende boten signaleert.

Hardhorend en doofheid

Slechthorendheid kan zich op verschillende manieren manifesteren. Zo kan iemand aan één kant doof zijn. Hierdoor is het voor die persoon moeilijk te horen wie er in een groep spreekt of waar gevaar vandaan komt. Het kan echter ook zo zijn dat iemand alles veel zachter hoort, waardoor spraak slecht te verstaan is. Pas je hierop aan.

Aandachtspunten bij een auditieve beperking

- Als je iemand aan wilt spreken en deze hoort je niet, aarzel dan niet iemand even aan te tikken.
- Wanneer je met iemand spreekt en haar of hem aankijkt, dan kan zij of hij eventueel van je gezicht aflezen wat je zegt.
- Het is duidelijk dat schreeuwen tegen iemand die doof is niet werkt. Praat gewoon, maar duidelijk (goed articuleren). Houd ook voldoende afstand.
- Een sigaret in je mond, een grote snor of baard bemoeilijkt de verstaanbaarheid.
- Gebaren kunnen je spraak ondersteunen, ook een blocnote en pen kunnen gebruikt worden.
- Als er in een groep veel mensen tegelijk spreken, is het gesprek voor iemand die slechthorend is niet meer te volgen. Probeer hier rekening mee te houden, zodat iemand niet buiten de groep valt.
- Bij het varen kan het handig zijn gebaren af te spreken voor bepaalde handelingen, zoals: stoppen, verzamelen, afslaan, langzamer, sneller varen en dergelijke. Hier zijn voor de hand liggende gebaren voor, maar spreek het af. Wees creatief.

Mensen met een verstandelijke beperking

Als er over mensen met een verstandelijke beperking als groep wordt gepraat, suggereert dat mogelijk dat het om een homogene groep mensen gaat. Mensen met een verstandelijke beperking verschillen echter in gedrag, niveau en mogelijkheden van elkaar. Het enige dat ze met elkaar gemeen hebben, is dat ze een duidelijke beperking hebben in hun verstandelijke vermogens. Dit heeft niet alleen consequenties voor schoolprestaties, maar mogelijk ook voor de zintuiglijke waarneming, het sociaal functioneren en de motoriek.

Oorzaken

Voor het merendeel van de verstandelijke beperkingen is geen aantoonbare lichamelijke afwijking gevonden. Vaak speelt een aangeboren of verworven hersenbeschadiging (niet-aangeboren hersenletsel) een rol of is een ziekte in het spel. Ook kunnen factoren van buitenaf een verstandelijke beperking veroorzaken. Denk aan langdurig zuurstofgebrek tijdens de geboorte, hersenvliesontsteking of een hersenbloeding.

De mate waarin een verstandelijke beperking zich manifesteert, wordt ook bepaald door de opvoeding. In het ene gezin zal een kind met een verstandelijke beperking meer gestimuleerd worden zich te ontwikkelen dan in een ander gezin.

Mate van verstandelijke beperking

Mensen met een lichte verstandelijke beperking zijn zich over het algemeen redelijk goed bewust van wat er zich in hun omgeving afspeelt en kunnen leerstof aan tot het niveau van groep 6/7 van de basisschool. Het spontane leren door ervaring is beperkt. Het lukt niet altijd het verband te kunnen zien tussen oorzaak en gevolg. De oorzaak van mislukte handelingen wordt vaker buiten zichzelf gezocht. In de omgang zijn sommige mensen met een verstandelijke beperking eerst enigszins verlegen, anderen zijn juist erg ondernemend en eisen alle aandacht voor zich op. Het niveau van iemand met een verstandelijke beperking kan erg variëren en het is zodoende altijd belangrijk om te kijken naar wie je voor je hebt en pas doelstelling hier op aan. Het kan zijn dat iemand zelfstandig een zeil kan hijsen en kan sturen. Maar in het geval van een zeer ernstige verstandelijke beperking kan het ook mogelijk zijn dat watersporten een passieve vorm van genieten wordt. Het schommelen en stampen van een zeilbootje op de golven zijn vaak aangename prikkels, waardoor dwangmatige handelingen kunnen verminderen en er een rustige en ontspannen stemming kan ontstaan. Mensen met een zeer ernstige verstandelijke beperking nemen weinig op uit hun omgeving. Verbaal kunnen ze zich niet altijd uitdrukken, wel via gelaatsuitdrukkingen, houding en beweging.

Op watersportgebied is heel wat mogelijk. Roeien en kanoën zijn vaak prima sporten. Met zeilen is hoog aan de wind varen en een perfecte man-over-boord manoeuvre wat te veel gevraagd. Maar een

fok aanslaan, het bedienen van de zeilen, het sturen naar een vast punt gaat vaak prima. Pas doelstellingen aan het niveau van de individuele deelnemer aan, anders frustreert het alleen.

De één kan zich heel waardevol voelen voor de groep en de boot als hij of zij bij iedere overstag-manoeuvre de fok kan aantrekken of loslaten, een ander kan bijvoorbeeld enige uitwijkregels en benamingen van bootonderdelen leren.

Mensen met een matige verstandelijke beperking hebben in het algemeen weinig inzicht in situaties, maar kunnen prima meehelpen met het hijsen van de zeilen of het sturen. Simpele, afgebakende activiteiten zijn goed mogelijk. Het inzicht in het eigen gedrag is beperkt, reageren gebeurt op een impulsieve manier.

Ontwikkeling van de motoriek

Ten aanzien van de ontwikkeling van de motoriek kunnen we een aantal dingen opmerken:

- In de regel loopt de motorische ontwikkeling een aantal jaren achter bij die van leeftijdsgenoten. Bewegingen worden vaak houterig en hoekig uitgevoerd, de soepelheid ontbreekt.
- De coördinatie, in het bijzonder de oog-/hand coördinatie is in mindere of meerdere mate beperkt.
- Het concentreren op een prikkel uit de omgeving is een probleem. Ze zullen snel afgeleid worden door allerlei dingen die om hen heen gebeuren of aanwezig zijn.

Evenals bij het werken met andere mensen, geldt ook hier dat je altijd te maken hebt verschillende mensen. Mensen met hun eigen mogelijkheden en beperkingen. Probeer deze te ontdekken en erop in te spelen.

Aandachtspunten voor mensen met verstandelijke beperking

- Hou aandacht en alertheid voor wat iemand wel en niet kan en ook kan inschatten en stuur op een speelse manier bij als iemand bijvoorbeeld echt zeker weet een bepaalde kant op te moeten terwijl je weet dat het de andere kant op is.
- Het tempo van een boeking ligt soms lager dan bij een groep met alleen lichamelijke beperkingen. Laat dit zo zijn, maar als een persoon de groep ophoudt of het groepsproces negatief beïnvloed dan stuur je speels aan (of betreft de bemanning er bij).
- Mensen met een verstandelijke beperking vinden het vaak erg fijn om in de buurt te zijn van iemand die ze een beetje kennen en zich daar fijn bij voelen. Dit kan echter nadelig zijn voor de groepsdynamiek en ook voor jou zelf als vrijwilliger. Geef je eigen grenzen hierbij aan. Je kunt gerust zeggen 'Ik heb jou gisteren al geholpen dus je mag nu even iemand anders vragen.'
- Hou je uitleg kort en bondig. Lange verhalen met verbanden van het een naar het ander komt vaak niet binnen. Soms werkt het als je juist een vraag stelt waar alleen 'ja' of 'nee' op geantwoord kan worden. Een vraag met meerdere keuzes kan ingewikkeld zijn; hak de vraag dan op in verschillende vragen met maar 1 keuze: wil je ...? Begeleid iemand in een keuze als mogelijk, met een beetje persoonlijke aandacht.
- De aandacht gaat makkelijk naar diegene die er veel om vragen. Vergeet de mensen niet die juist wat minder vooraan staan en knoop ook juist daar een gesprekje mee aan!

Mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Vaak naar aanleiding van een ongeluk hersenletsel opgelopen. Zeer diverse verhalen en achtergronden, gradaties en niveaus. Iemand heeft vaak voor zijn ongeluk een 'normaal' leven gehad. Als iemand bepaalde vaardigheden, bijvoorbeeld zeilen, kon voor het ongeluk, dan kan het soms zijn dat dit nog steeds heel goed gaat terwijl je dit op basis van het gespreksniveau dat iemand heeft verder niet zou verwachten. Het kan ook andersom zijn: dat iemand denkt dit nog heel goed te kunnen maar helaas toch ook dit deel in de hersenen is aangetast. Wees hier dus op alert. Het mooiste is natuurlijk als je in een veilige omgeving iemand alsnog zoveel mogelijk het gevoel kan geven dat die persoon het zelf doet.

Aandachtspunten voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel

- Tot aan zeer vergeetachtig is mogelijk! Hou een oogje op 'dwalers'. Onverwachte keuzes kunnen gebeuren.
- Langzame informatieverwerking dus neem je tijd als je iets wilt zeggen en geef iemand ook tijd voor het bedenken en verwoorden van het antwoord.
- Extra aandacht voor hygiëne. Als iemand gaat ruiken mag er best aangestuurd worden op een douche (en betrek bemanning hierbij als je je hierbij ongemakkelijk voelt).

BIJLAGE 2: RISICOVOLLE HANDELINGEN EN BEVOEGDHEDEN VRIJWILLIGERS

- Mocht je twijfelen of een handeling wel of niet onder een van de items van de lijst valt, overleg dan met de bemanning.
- We vragen aan de deelnemers die complexere zorg nodig hebben of speciale begeleiding altijd om een goede schriftelijke actuele overdracht inclusief behandelingsvoorschrift het te volgen protocol en eventuele bijzonderheden. Deze wordt vooraf aan de verpleegkundige vrijwilliger verstrekt en is ook aanwezig op de accommodatie.
- Na de lijst staan nog een aantal termen en de achtergrond nader uitgelegd.

Het beleid van SailWise

Ter invulling van de wet BIG hebben wij het volgende beleid opgesteld voor wat betreft de zorgverlening tijdens de watersportactiviteiten op onze accommodaties, waarin wij bepaald hebben wie wij voor welke handeling bevoegd achten.

Hierbij maken wij onderscheid tussen de volgende categorieën handelingen:

1. Voorbehouden zorghandelingen (de lijst uit de wet)
2. Complexe en/of risicovolle zorghandelingen (de lijst “complexe en/of risicovolle handelingen van SailWise”)
3. Overige zorghandelingen (de standaard hulp bij Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen, de zogenaamde ADL-hulp)

Categorie 1) Voorbehouden handelingen > speciale vrijwilliger

Bijvoorbeeld: Heelkundige handelingen, verloskundige handelingen, injecties, e.d. (zie voor de volledige lijst in de wet BIG).

In de praktijk komen deze voorbehouden zorghandelingen tijdens de watersportactiviteiten op onze accommodaties niet vaak voor. Bevoegd zijn die vrijwilligers, die conform de wet bevoegd zijn en kunnen aantonen dat zij voldoende bekwaam zijn de betreffende handeling te verrichten.

Categorie 2) risicovolle handelingen > speciale vrijwilliger

Bijvoorbeeld: Darmspoelen, blaasspoelen, wondverzorging bij decubitus, e.d. (zie voor de volledige lijst van handelingen die SailWise als risicovol inschaalt, verderop).

Een aantal van deze handelingen komen regelmatig voor en onze ervaring is dat deze in de thuissituatie soms ook uitgevoerd worden door ouders of mantelzorgers. En daarom ouders en deelnemers soms verwachten dat iedereen dat mag doen. Maar dat laat onverlet dat SailWise voor deze categorie alleen daartoe opgeleide en bekwame vrijwilligers inzet, de zogenaamde speciale of verpleegkundige vrijwilligers. Bevoegd acht SailWise alleen die vrijwilligers; die beroepsmatig in de zorg/verpleging werken (of recentelijk gewerkt hebben, of een dusdanige opleiding gevolgd hebben) en ingeschreven zijn als zodanig en bovendien kunnen aantonen dat zij voldoende bekwaam zijn om de betreffende handeling te verrichten (dus recentelijke ervaring is vereist).

Categorie 3) reguliere ADL en begeleiding > iedere vrijwilliger

Dit zijn de reguliere ADL-handelingen zoals, wassen, aankleden, hulp bij eten, hulp bij transfers, begeleiding e.d.

Voor categorie 3 achten wij bevoegd alle vrijwilligers die onze introductiedagen met goed gevolg doorlopen hebben en zij, die kunnen aantonen dat zij voldoende bekwaam zijn om deze handelingen te verrichten.

Nadere uitleg van een aantal termen en achtergrond

1. Behandelingsvoorschrift

Dit is een beschrijving hoe de desbetreffende handeling gedaan moet worden volgens het protocol. Een actuele overdracht met nadere bijzonderheden is hierbij inbegrepen. Het behandelingsvoorschrift/protocol en overdracht dienen uiterlijk 4 weken voor aanvang van de activiteit te worden toegezonden aan SailWise.

2. Uitvoeringsverzoek:

Is een door de behandelend/opdrachtgevendarts getekend verzoek en is wettelijk voorgeschreven bij een voorbehouden handeling. Indicaties/contra-indicaties en andere bijzonderheden zijn toegevoegd. Het uitvoeringsverzoek dient uiterlijk 4 weken voor aanvang van de activiteit te worden toegezonden aan SailWise.

3. Aanvullende verklaring:

Dit is een verklaring die nodig is als de deelnemer:

- Zelf de handelingen voortkomende in de lijst uitvoert.
- En een helpende hand nodig heeft van een vrijwilliger (bijvoorbeeld voor het aanreiken van de spullen).

In deze verklaring geeft een deelnemer aan dat de handelingen op zijn aanwijzingen en onder zijn verantwoordelijkheid gebeuren. De aanvullende verklaring dient uiterlijk 4 weken voor aanvang van de activiteit te worden toegezonden aan SailWise.

Wettelijke achtergrond

In de wet BIG wordt de bevoegdheid tot verlenen van complexe, risicovolle en voorbehouden handelingen in de zorg geregeld. Voor een aantal in de wet expliciet genoemde handelingen, de zogenaamde voorbehouden handelingen, schrijft de wet voor wie bevoegd is om deze handelingen uit te voeren. Voor de overige handelingen dient de zorgverlener (in dit geval dus SailWise) zelf te bepalen wie zij bevoegd acht om deze zorghandelingen uit te voeren. Waarbij in het algemeen geldt: **ONBEKWAAM MAAKT ONBEVOEGD!**

(Dus ook voor op papier bevoegde mensen worden onbevoegd voor bepaalde handelingen als zij geen recente ervaring of scholing met die handelingen hebben gehad).

SnelWise overzicht van voorkeuren en instructies handelingen	specifieke vragen? (2)	uiterste noodzaak? (3)	verlating noodzakelijk (4) of een ander geschied op aanwezig van en onder verantwoordelijkheid van de klinische arts?	Wanneer vrijwilligers zijn benoemd? (5)							opmerkingen
				Bij gestructureerde verpleegkundige	met bij gestructureerde verpleegkundige	verzorgende	benoemde	benoemde	overige vrijwilligers		
Handelingen											
Afsluiten en hulp bij Afsluiten	ja			X	X	X	X	X			
Beademing (en tracheacanule)	ja			X	X	X	X	X			
toezicht houden op en klaarzetten/controleren apparaat	ja			X	X	X	X	X			
Verwisselen, verzorgen van insteekopening en canule	ja			X	X	X	X	X			
Uitzuigen via de canule	ja			X	X	X	X	X			
Blaasspelden (alle vormen)	ja			X	X	X	X	X			
<i>1 stap bij de vorm van aansluiten van spuit, dat niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur?</i>	nee		ja	X	X	X	X	X		X	
Bloedafname en/of Punctie (incl. bloedsuikerprik)	ja			X	X	X	X	X			
Alle vormen	ja	ja		X	X	X	X	X			
Interpretatie van de resultaten van een vingerprik voor bloedsuiker	ja	ja		X	X	X	X	X			
CARD (spelden via buisjes bij resectiekentrieken)	ja			X	X	X	X	X			
Hulp bij verzorgen	ja			X	X	X	X	X			
Spelden en zaaielseta toedekken	ja			X	X	X	X	X			
Catheteriseren m.u.v. condoomcatheter	ja			X	X	X	X	X			
Inbrengen, plaatsen catheter	ja	ja		X	X	X	X	X			
Vernemen van catheter	ja			X	X	X	X	X			
Verzorgen insteekopening	ja			X	X	X	X	X			
Verwisselen catheterzak	nee			X	X	X	X	X		X	
leggen catheterzak	nee			X	X	X	X	X		X	
<i>Hulp bij de vorm van aansluiten van spuit, dat niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur?</i>	nee		ja	X	X	X	X	X		X	
Chyama (ook retractor, en ook microdial)	ja			X	X	X	X	X			
In alle vormen	ja			X	X	X	X	X			
Hicidur/zetpil	ja			X	X	X	X	X			
Darmlavage (darmspoelen)	ja			X	X	X	X	X			
In alle vormen	ja			X	X	X	X	X			
<i>Hulp bij de vorm van aansluiten van spuit, dat niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur?</i>	nee		ja	X	X	X	X	X		X	
E-pelagic (Bijzondere karts op een insul is een persoonlijk optiekoptisch verspreid)	ja			X	X	X	X	X			
Toetsen aanwezig of andere medicatie tijdens of direct na een insul	ja			X	X	X	X	X			
Geneesmiddelen toedienen	nee			X	X	X	X	X		X	
de anticonceptiepillen	nee			X	X	X	X	X		X	
voorafgezet medijnen in doseersysteem	nee			X	X	X	X	X		X	
oog, oor of neusdruppels	ja			X	X	X	X	X		X	
overige orale medicatie (incl. voorafgezet)	ja			X	X	X	X	X		X	
Ractaal	ja			X	X	X	X	X		X	
Vagitaal	ja			X	X	X	X	X		X	
Intraveneus	ja	ja		X	X	X	X	X		X	
zo nodig medicatie	ja			X	X	X	X	X		X	
Hechtingen verwijderen	ja			X	X	X	X	X			
Huidzelve aanbrengen	nee			X	X	X	X	X		X	
zonder medicatie	nee			X	X	X	X	X		X	
met medicatie	ja			X	X	X	X	X		X	

Bij medicatie dient altijd een duidelijke afleverlijst bij te worden gehouden

Systeem onderdeel van voortbeweging en manoeuvreerbaarheid	specifieke veiligheidsproblemen?	uitvoeringsproblemen?	oplossing noodzakelijk (elk een en ander geschikt op aanwezig van en andere noodzakelijkheid van deelsamen zee)?	Welke veiligheidsproblemen zijn aanwezig? (naar aanwezigheid bevestigen en dan relevante ervaring)									
				algemeen	pergesterde veiligheid	met het	pergesterde veiligheid	verzuimde	beurteilung	overige	opmerkingen		
Handelingen													
Behuys en poort a celt (goort)													
Inhalator	Alle handelingen die daarmee verband houden	ja	ja		X	X	X	X	X	X			
Injectoren	Alle vormen incl. instellingen	ja	ja		X	X	X	X	X				
	Inclusief weescelen modellen bij pompsystemen	ja	ja		X	X	X	X	X				
Inthubatie		ja			X	X	X	X	X				
Microtox toestellen (zie ook bij Chemie)		ja			X	X	X	X	X				
Ontlasting	Manueel verwijderen	ja			X	X	X	X	X				
Sensie	betreft: verwijderen en vervang tandkranen met manuele toestellen van vooeding van TFC of Macky	ja	ja		X	X	X	X	X				
Spinale / epidurale pijnbestrijding (middels een pompje via ruggelemer medicatie toestellen)		ja	ja		X	X	X	X	X				
Stortrua	incl. alle handelingen die daar mee samenhangen	ja	ja		X	X	X	X	X				
	inliggen (E-dampgooten via slangen)	ja			X	X	X	X	X				
Hadp bij (en de vorm van aanreken van spullen, dus niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur)		nee	ja		X	X	X	X	X				
	Voorzorgen, zachte weescelen of liggen	ja			X	X	X	X	X				
	Voorzorgen, handmatig verwijderen	ja			X	X	X	X	X				
Hadp bij (en de vorm van aanreken van spullen, dus niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur)		nee	ja		X	X	X	X	X				
Tampoons													
	Aangestien er ingeval van menstruele voldoende alternatieven zijn is ons beviel om geen tampoons in te brengen	nee											
	Hulp bij (en de vorm van aanreken van spullen, dus niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur)	nee		ja	X	X	X	X	X				X
Waarheidszetting	Wenden en pekken t.g.v. decubitus	ja			X	X	X	X	X				
	Wenden enkel slecht doende behoudens	ja			X	X	X	X	X				
	Chemische wonden	ja			X	X	X	X	X				
Wonden met behoudingsproblemen (bijv. ernstige brandwonden)		ja			X	X	X	X	X				
Hulp bij (en de vorm van aanreken van spullen, dus niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur)		nee		ja	X	X	X	X	X				
Zuurstoftoediening		ja			X	X	X	X	X				
Hulp bij (en de vorm van aanreken van spullen, dus niet het uitvoeren van de handeling of het aansluiten van de apparatuur)													
		nee		ja	X	X	X	X	X				
Voor de aanwezigheid van zuurstof in cilindera en condensatoren, dient 1 v.m. de veiligheid op de accommodatie, ten allen tijden voor opslag/verwijdering overleg plaats te vinden met bemanning													

BIJLAGE 3: TIL- EN BEGELEIDINGSTECHNIEKEN

Bij het watersporten door mensen met een beperking gaan we er in principe vanuit dat iemand zelf aangeeft of hij/zij geholpen wil worden. De manier waarop hulp verleend kan worden, geeft iemand doorgaans ook zelf het beste aan. Soms bestaat hulp uit een steuntje verlenen in de rug of het verplaatsen van de benen. Je kunt echter ook te maken krijgen met mensen die getild en gedragen moeten worden.

Bij het tillen en dragen is het van belang dat je dit, op een voor de ‘getilde’ zo plezierig mogelijke manier doet, zonder jezelf te overbelasten. Tijdens het introductieweekend gaan we daar dieper op in. Maar hier is alvast een aantal richtlijnen. Het is belangrijk dat je deze richtlijnen altijd in de gaten houdt, voor je eigen gezondheid en die van de deelnemer.

Richtlijnen bij tillen- en dragen

Algemeen – voorbereiden

- Iemand die je tilt is een persoon, geen zoutzak of een ding. Tillen kan eng zijn als je niet weet wat er met je gaat gebeuren. Betrek iemand dus bij de tilactiviteit. Spreek samen met de deelnemer af wat je gaat doen, hoe je dit gaat doen en wees duidelijk over wanneer.
- Laat iemand zelf doen wat zij of hij zelf kan.
- Laat een rolstoel op de rem zetten, verwijder zo mogelijk losse delen; als voetsteunen en armleuningen.
- Geef duidelijk het moment aan waarop je begint met tillen. Als tillers werk je daardoor tegelijk, als deelnemer kun je op het juiste moment meewerken.
- Maak de te overbruggen afstand zo klein mogelijk.
- Zorg dat je bij het dragen geen obstakels tegenkomt.
- Let op ondergrond: gladheid, helling, stabiliteit op boot of vlot, enz.
- Til bij voorkeur nooit alleen, vraag hulp aan een medevrijwilliger.
- Werk zo mogelijk met tillers van gelijke lengte en hulpmiddelen.
- Lach niet tijdens het tillen. Je spieren verslappen en je kunt je controle verliezen.
- Geef ook het einde van de handeling aan. Dus zeg wanneer je iemand weer neerzet/loslaat.
- Laat niet eerder los voordat je zeker weet dat iemand stabiel zit. Iemand met een slechte zitbalans klappt anders heel makkelijk voorover de stoel uit.

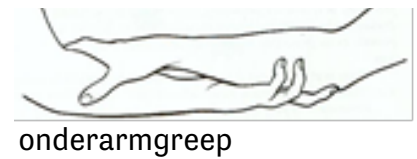
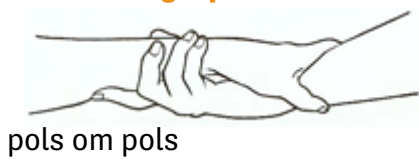
Houding

- Maak bij het tillen een spreidstand of schredestand. Op deze manier vergroot je je steunvlak (stabiliteit).
- Til vanuit je benen, niet vanuit je rug.
- Draag iemand zo dicht mogelijk bij je. Een last dragen ver van je lichaam af, maakt het onnodig zwaar.
- Houd je schouders laag. Bij zware last heb je de neiging je schouders op te trekken.
- Let op je ademhaling. Adem tijdens het tillen gewoon door, houd je adem niet in.
- Verplaats je voeten als je moet draaien, draai niet vanuit je rug. Wanneer je je voeten laat staan tijdens het draaien, breng je jezelf uit balans en belast je je knieën en rug erg ongunstig.
- Loop met aansluitpassen. Kruispassen vergroten de kans op struikelen.

Handgrepenmethode

- Houd tijdens het tillen je duim aangesloten bij je vingers. Je voorkomt hiermee dat je gaat knijpen.
- Pak bij het tillen van de benen, je eigen handen onder de benen van de deelnemer door. Neem je in elke hand één been, dan heb je kans dat de deelnemer een spagaat gaat maken.
- Pak bij het tillen elkaars, of je eigen, handen of polsen; sla je je vingers in elkaar dan knel je ze af.

Een aantal grepen



- Een voorbeeld van een tilbandje en het gebruik ervan.



Enkele te gebruiken methoden van tillen

- Deelnemer uit de rolstoel tillen, twee tillers, een vóór de stoel en een achter de stoel:
 - › Deelnemer houdt zijn armen voor zijn borst.
 - › Tiller achter de stoel pakt kruiselings de polsen.
 - › Tiller vóór de stoel pakt onder de bovenbenen van de deelnemer zijn eigen handen vast, of maakt gebruik van een tilbandje.
 - › Beiden buigen ze de knieën, houden de rug recht en spannen de buikspieren aan.
 - › Op teken (van bijvoorbeeld de deelnemer) strekken ze de benen en tillen ze de deelnemer uit de stoel.

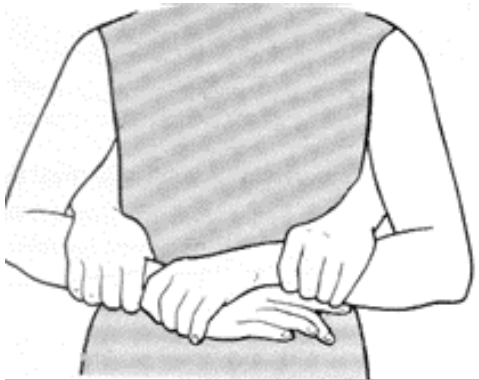
Let op! Degene vóór de stoel, kan zowel vóór de knieën als naast de knieën van de deelnemer plaatsnemen. Is de kans groot dat hij onverwachte strekbewegingen met z'n benen maakt, dan kun je beter vanaf de zijkant z'n bovenbenen tillen. Werk je met tillers van ongelijke lengte, laat de langste persoon dan achter tillen.

- Deelnemer uit de rolstoel tillen, twee tillers, beiden naast de stoel:
 - › Deelnemer slaat indien mogelijk z'n armen om de schouders van de tillers.
 - › Tillers leggen hun ene arm om de rug van de deelnemer en pakken hem vast in z'n lendenen. Eventueel kunnen ze ook elkaars armen pakken als iemand zichzelf erg goed hoog kan houden m.b.v. zijn armen.
 - › De andere arm gaat (hoog) onder het bovenbeen door en de tillers pakken elkaars pols of hand vast. De benen zijn gebogen. Indien de tillers té ver moeten reiken, biedt een tilbandje onder het bovenbeen uitkomst.
 - › Op teken van bijvoorbeeld de deelnemer strekken ze de benen en tillen de deelnemer uit de stoel.

Tip! Als je als tillers elkaar op het moment van tillen aankijkt, breng je vanzelf je rug in de goede tilpositie.

Iemand neerzetten doe je weer door je knieën te buigen, niet je rug.

- Deelnemer is onderuit gezakt, één tiller:

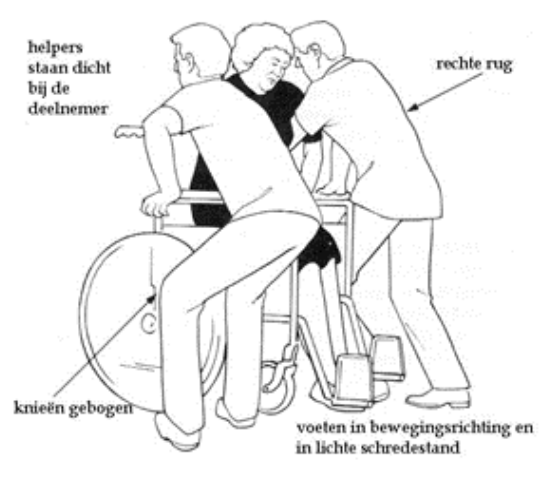


- › Deelnemer legt zijn armen voor zijn borst. Steek je armen onder die van de deelnemer door en pak kruislings zijn polsen vast of laat de deelnemer zijn eigen polsen vasthouden.
- › Buig je voorste been, strek je andere been ver naar achteren. Door je voorste been te strekken, rug recht te houden en handen naar je borst te trekken, zet je de deelnemer weer rechtop.

- Deelnemer kan met steun op de benen staan, één tiller:

- › Deelnemer gaat zo ver mogelijk naar voren zitten.
- › Tiller zet één voet dwars voor de voeten van de deelnemer en blokkeert met één knie de knie(ën) van de deelnemer.
- › Deelnemer slaat z'n armen om de nek of schouders.
- › Tiller steekt de armen onder de oksels door en pakt de deelnemer onder de schouderbladen.
- › Tiller buigt de benen, houdt de rug recht, spant de buikspieren.
- › Tiller helpt de deelnemer rechtop door het eigen gewicht eerst iets naar achteren te brengen en dan de benen te strekken.
- › Pas wanneer de deelnemer recht boven z'n voeten staat, kan hij zich rustig gaan verplaatsen.
- › Lichte spreidstand als je de voeten blokkeert, anders sta je onstabiel.

Je kunt ook met twee knieën de knieën blokkeren, alleen wordt je eigen steunvlak daardoor erg klein, met als mogelijk gevolg dat je allebei omvalt.



- Deelnemer kan met steun op eigen benen staan, twee tillers:

- › Tillers staan aan beide zijden van de stoel. Ze steken de ellebogen onder de oksel van de deelnemer.
- › Tillers buigen de benen, houden de rug recht, spannen de buikspieren.
- › Tillers helpen de deelnemer rechtop, door eigen gewicht eerst iets naar achteren te brengen en de benen te strekken.
- › Pas wanneer de deelnemer recht boven de voeten staat, kan hij zich rustig gaan verplaatsen.
- › Lichte schredestand als je gaat tillen, anders sta je onstabiel.

Tillen vanuit de rolstoel in de boot en andersom

De vorige paragrafen vormen het uitgangspunt voor deze paragraaf. De manier waarop je iemand helpt, bepaal je in onderling overleg en is sterk afhankelijk van de situatie waarin je verkeerd: materiaal, plaats, aantal mensen enz. Er is echter wel een aantal richtlijnen te geven.

Richtlijnen met enkele voorbeelden

- **Creëer een stabiele situatie.** Meer een zeilboot langs zij af met een voor- en achterlijn en een voor- en achter spring. Kanoërs op de slipway in en uit laten stappen. Mocht er geen slipway zijn kan een andere kanoër, de uitstappende kanoër stabiliseren door er aan de buitenkant (parallel) tegenaan te gaan liggen. Hij legt de kano als het ware 'klem' tussen zijn kano en de kade. Houd een roeiboot goed langs zij vast, laat nooit op het rolbankje steunen.
- **Laat iemand zelf doen wat zij of hij zelf kan.** Soms kan iemand zelf de stoel in en uit, maar heeft slechts hulp nodig bij het in en uit de boot komen. Soms kan het gebruik van een instaplank de deelnemer helpen zelfstandig een transfer in en uit de stoel te maken. Voor het kanoën zijn speciale peddelsteunen ontwikkeld om mensen met één arm of verminderde arm functie toch actief te laten deelnemen.
- **Maak de te overbruggen afstand klein en veilig.** Vanuit de stoel naar de wal/grond en vandaar in de boot en andersom, in het bijzonder bij zeilboten, laat men iemand die slecht ter been is vaak via de steiger zittend instappen. Let bij het instappen op eventuele golfslag en dat er geen vingers of voeten tussen de steiger geplaatst worden.
- **Zorg dat je ruimte hebt om te tillen/instappen.** Zorg ervoor dat je goed kunt lopen als je iemand draagt. Let daarbij op smalle steiger, stoel in de weg, te dicht bij elkaar werken, rommel aan dek of in de gang enz.
- **Laat iemand van te voren altijd een goed zwem-/reddingsvest aandoen.** Let hierbij goed op de juiste maat en een goede aansluiting/bevestiging. En til nooit iemand alleen aan het zwemvest.
- **Neem de tijd.** Ga niet jagen of teveel helpen omdat het je anders te veel tijd kost. Geef mensen de gelegenheid om actief deel te nemen en/of mee te denken bij het voorbereiden en vertrekken. Hier is ook vaak veel plezier aan te beleven.
- **Laat geen obstakels op de steiger achter.** Zet een rolstoel na gebruik netjes aan de kant. Zodat anderen ook de ruimte hebben.
- **Voorbereiding.** Zorg dat je alle materialen en hulpmiddelen gereed hebt voordat je gaat tillen en/of iemand in de boot positioneren. En weet waar je welke hulpmiddelen kunt vinden.
- **Tips.** Vraag de deelnemer om tips, hij of zij heeft dit misschien eerder gedaan en weet hoe hij handig getild kan worden.