



BRANDWEER

Limburg-Noord

Handleiding Seniorenpanel



Seniorenpanel Bijeenkomst 1

Tijdsplan

Onderdeel	Inhoud	Tijd
Introductie	Stel jezelf voor; Bespreek doel seniorenpanel; Leg het programma uit.	10 min
Gesprekskaarten: ▫ voorkomen ▫ signaleren ▫ handelen bij brand	Bespreek in twee groepen Interactief: laat kennis vanuit senioren komen Benadruk goede sociale norm	30 min
Puzzel (interventie Rosanne)	Geef korte instructie, Deel puzzel uit Laat in tweetal invullen	15 min
Koffiepauze		10 min
Instructie Vluchtplan	Geef korte uitleg over vluchtplan en misty's	5 min
Misty's/ Vluchtplan	Laat vluchtplan Individueel invullen In tweetallen lopen met misty Uitdelen tasje (huiswerkopdrachten, folder: brandveilig wonen, brochure: brandveiligheid samen onze zorg, ballon, pen, kladblokje, handelingskaart, vluchtkaart) Gezamenlijke terugkoppeling misty's.	40 min
Huiswerkopdrachten	Leg huiswerkopdrachten uit	5 min
Afsluiting	Bekijk of er nog vragen zijn Rond de bijeenkomst duidelijk af	5 min
<i>Totaal</i>		<i>120 min</i>

TAKEN VOORAF:

<i>Intern:</i>	<i>Op locatie:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Verzamel de benodigdheden: <ul style="list-style-type: none"> ▫ Handleiding Seniorenpanel ▫ Naamkaartjes ▫ Pennen/ stiften ▫ Gesprekskaarten en themakaartjes ▫ Puzzels <ul style="list-style-type: none"> - Puzzel vraag en antwoorden blad ▫ Vluchtkaarten A4-formaat ▫ Misty-koffer ▫ Huiswerkopdrachten ▫ Fototoestel ▫ Tasjes: <ul style="list-style-type: none"> - Huiswerkopdracht "Oefen uw eigen vluchtplan", - Vluchtkaart "Maak uw eigen vluchtplan", - Folder "Brandveilig Wonen", - Brochure "Brandveiligheid: Samen onze zorg", - Handelingskaart, - 2 Ballonnen, - Pen, - Kladblokje, - Sleutelhanger. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leg voor elke deelnemer op tafel klaar: <ul style="list-style-type: none"> ▫ naamkaartje; ▫ pen; ▫ stift.
	<ul style="list-style-type: none"> • Leg overige materialen klaar: <ul style="list-style-type: none"> ▫ gesprekskaarten en themakaartjes, ▫ puzzels, ▫ vluchtkaarten, ▫ huiswerkopdrachten, ▫ tasjes met materialen BVL.
	<ul style="list-style-type: none"> • Leg de Misty-brillen klaar bij de startplek van de vluchtoefening
	<ul style="list-style-type: none"> • Bewaak de tijd tijdens de bijeenkomst
	<ul style="list-style-type: none"> • Maak foto's voor website en Facebookpagina • In geval van een seniorenflat: loop voor of na de bijeenkomst een ronde door het gebouw om de aanwezige brandveiligheidsvoorzieningen te noteren (en evt. ter herinnering te fotograferen). Hier wordt een huiswerkopdracht voor gegeven en tijdens de tweede bijeenkomst in de quiz op ingegaan.
<ul style="list-style-type: none"> • Zorg dat de Misty's zijn opgeladen. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Lees de handleiding 	

Introductie

Welkom heten/ voorstellen/ doel aangeven van programma/ programma bespreken

10 min

Welkom

- Heet alle deelnemers welkom.
- Stel jezelf en je collega kort voor (naam, achtergrond, rol tijdens de bijeenkomsten)
- Laat de deelnemers hun naam schrijven op de naamkaartjes met stift (doe dit het liefst voor dat de bijeenkomst officieel begint).

Doel

- Bespreek het doel van dit programma:
 - Geef aan dat senioren bijna 3 keer hoger risico lopen op woningbrand en fatale woningbrand, omdat senioren minder mobiel, vergeetachtiger zijn en minder goed horen of zien en langer zelfstandiger wonen.
 - Informatie geven over risicovolle situaties in huis en uit te leggen hoe dit risico kan worden verkleind.

Het programma

- Geef een korte uitleg over het programma:
 - 2 bijeenkomsten van 2 uur over brandpreventie
 - Ligt het programma toe: Tijdens deze bijeenkomst gaan aan de hand van themakaartjes brandveiligheid bespreken, een puzzel invullen, jullie gaan zelf jullie eigen vluchtplan opstellen, we gaan met rooksimulatiebrillen aan de slag en ten slotte krijgen jullie nog twee huiswerkopdrachten mee. Al deze onderdelen zullen gedurende de bijeenkomst nog worden toegelicht.

Gesprekskaarten

Kennis verhogen en ervaringen/tips uitwisselen

30 min

- Verdeel de senioren over twee groepen (er zijn 2 BVL-medewerkers/ vrijwilligers)

Startvraag

- Start het gesprek met de vraag: **“Denkt u dat het risico op brand bij u kleiner is dan bij de gemiddelde senior?”**
 - a) Laat de deelnemers hun hand op te steken als ze denken dat die vraag waar is. (*Waarschijnlijk steken veel deelnemers hun hand op*).
 - b) Geef aan dat dit niet kan en dat dit komt doordat mensen zichzelf NIET met de gemiddelde senior vergelijken, maar vooral met iemand die het veel slechter doet.
 - c) Vraag: **“Hoe groot denkt u dat de kans op brand is? 1 op?”** Benoem dat de kans op brand 1:65 is.
 - d) Laat de deelnemers zich nu vergelijken met burens, vrienden of de persoon die naast ze zitten. Denken ze hier nu nog hetzelfde over?

Gebruik van gesprekskaarten

- Leg de themakaartjes op tafel neer, goed zichtbaar voor de deelnemers.
- Stel gerichte vragen over een thema aan de deelnemers. Deze staan op de gesprekskaart.
- Laat de deelnemers elkaar de juiste antwoorden geven en ervaringen en tips met elkaar delen. Stel zelf dus vooral vragen en geef niet direct zelf de juiste informatie weg.
- De trainer mag altijd ingrijpen om de juiste informatie te geven/ aan te vullen. Het is vooral belangrijk dat er wordt uitgelegd:
 - waarom iets gevaarlijk kan zijn,
 - wat de consequenties daar van zijn,
 - dat het risico op brand bij deze situatie bij ouderen hoger ligt,
 - dat ze hier zelf iets aan kunnen doen.
- **Geef feedback aan mensen die het goed doen** (vertel wat ze goed doen en ook waarom).
- De gesprekskaarten die gebruikt worden zijn:
 - koken,
 - roken,
 - wasdroger,
 - stekkerdozen en haspels,
 - oververhitting/kortsluiting,
 - kaarsen,
 - koolmonoxide-melder,
 - rookmelder,
 - veilig vluchten,
 - vluchtroute vrij van obstakels.- Bijbehorende themakaartjes: hier horen ook 'vlam in de pan', 'CO' en 'rolluiken' bij.

Puzzel

15 min

- *interactie met informatie, onbewuste beïnvloeding*

Door middel van de puzzel gaan mensen interactief om met de informatie die ze zojuist gekregen hebben.

Werkwijze

- Verdeel de hele groep in tweetallen,
- Deel de puzzel uit per tweetal,
- Geef een korte instructie over de puzzel:
 - U gaat samen met uw buurman/vrouw de puzzel maken
 - Max. 15 minuten de tijd
 - Dit is een andere manier om de aangeboden informatie te verwerken
 - Het tweetal dat het eerste het juiste antwoord heeft gevonden, wint een klein prijsje
- Geef een terugkoppeling over het juiste antwoord: "zelfredzaam".
- Spreek gezamenlijk de puzzel door, zodat iedereen de juiste antwoorden krijgt en mensen vragen kunnen stellen.

Pauze

10 min

Instructie vluchtkaart en Misty

5 min

- *Uitleg geven over hoe het vluchtplan moet worden ingevuld en waarom dat belangrijk is.*
- *Het oefenen van een vluchtroute met een rooksimulatiebril (Misty)*

Werkwijze:

Door een gerichte instructie vooraf aan de hele groep over het gebruik van de Misty's én de vluchtkaart "Maak uw eigen vluchtplan", wordt dit onderdeel van het programma minder rommelig.

Invullen vluchtkaart:

- Bespreek eerst de vluchtkaart "Maak uw eigen vluchtplan" met de hele groep.
- Leg uit waarom een vluchtplan belangrijk is:
 - Geef aan dat het belangrijk is nu na te denken over een vluchtplan en vluchtroutes in huis. Dit voorkomt paniek bij brand, doordat u weet wat u dan kunt/ moet doen.
 - Geef ook aan dat het belangrijk is de vluchtroutes regelmatig te oefenen.
- Neem alle punten van de vluchtkaart kort door.

Belangrijk: Bespreek geen eigen ervaringen t.a.v. dit onderwerp!

Uitleg Misty's:

Leg daarna meteen centraal uit dat:

- Er in een naastgelegen ruimte geoefend gaat worden met rooksimulatiebrillen (Misty's). Dit zijn brillen waarmee het zicht zodanig verminderd kan worden, dat het lijkt of men in een ruimte vol 'rook' gaat lopen.
- Hiermee willen we senioren laten ervaren hoe het is om te moeten vluchten bij brand door de rook: zodat:
 - paniek voorkomen wordt als er echt brand uit breekt in het eigen huis,
 - de deelnemer weet wat te doen in deze situatie,
 - de deelnemer zich bewust wordt dat het belangrijk is dit ook thuis te oefenen,
 - het belang van rookmelders nog eens kan worden onderstreept.
- De deelnemers gaat tijdens deze oefening:
 - een kort traject afleggen, bijvoorbeeld in de gang,
 - met de rooksimulatiebril op lopen (ook wel Misty genoemd). Deze bril komt zogenaamd vol 'rook' te staan, om het effect van rook bij een brand na kunnen te bootsen
 - op zoek naar de uitgang/ buiten (met de bril op).
- Het lopen met deze bril is ongevaarlijk, men hoeft hier niet bang voor te zijn.
- Veiligheid gaat voor alles. Maak duidelijk dat de deelnemer kan aangeven te willen stoppen met de Misty: er wordt dan op de noodknop gedrukt, waardoor de deelnemer meteen weer volledig zicht heeft.

Oefenen met de Misty's - individueel invullen vluchtplan

40 min

Het invullen van een eigen vluchtplan en het oefenen van een vluchtroute.

Werkwijze:

- De deelnemers gaan nu individueel het eigen vluchtplan invullen. Een brandweerman helpt hierbij en kan individuele vragen beantwoorden
- Twee senioren gaan oefenen met de Misty's in een andere, naastgelegen ruimte. Dit wordt begeleid door de andere brandweerman.

Oefenen met de Misty-brillen

1. *Begeleidt de deelnemers tijdens de vluchtoefening.*
 - Laat twee deelnemers naar de ruimte komen waar de Misty's klaarliggen.

- Leg - zo nodig - nog een keer uit wat de bedoeling is van deze oefening (zie hierboven).
- Laat de deelnemers de brillen opzetten.
- Geef nogmaals aan dat – als iemand zich onveilig voelt tijdens deze oefening - er op de ‘noodknop’ gedrukt kan worden, waardoor iemand meteen volledig zicht terug krijgt.
- Pas het niveau van de rook aan op het niveau van de doelgroep (eigen inschatting).
- Plaats - zo nodig - obstakels in de vluchtroute (rollator/ scootmobiel) = (eigen inschatting of dit kan bij deze groep/ deelnemers).
- Laat de deelnemers alleen of samen naar de uitgang lopen en begeleid daar waar nodig.

2. Geef Misty-deelnemers gerichte feedback:

- Als de deelnemer de route gelopen heeft, vraag dan hoe hij/zij het ervaren heeft.
- Stel goede **vragen** en geef **positieve feedback** aan de deelnemer die net met de Misty gelopen heeft:
 - Geef allereerst aan wat de deelnemer goed heeft gedaan.
 - Had u verwacht dat het zicht (door de rook) zo slecht zou zijn?
 - Wat had u beter kunnen doen in deze situatie?
 - Waarom zou u het beter zo kunnen doen?
 - Wat was er gebeurd als er opeens een tas/rollator in uw vluchtroute had gestaan?
- Geef ook aan dat het goed kennen van een huis ook een valkuil kan zijn, men verwacht niet dat er dingen in de weg kunnen staan en zal misschien onvoorzichtiger lopen.
- Zeg ook dat mensen in het achterhoofd moeten houden dat ze binnen 3 minuten buiten moeten zijn bij brand.

3. Ga – met de deelnemers – weer naar binnen en neem twee nieuwe deelnemers mee naar de Misty-oefenruimte.

4. Sluit deze oefening af met een korte, centrale nabespreking, als iedereen geweest is die wil proberen (er kunnen ook mensen bij zijn die niet willen/durven):
- Hoe was dit voor jullie om te doen?
 - Was dit realistisch?
 - Denkt u dat dit in uw eigen woning beter/slechter gaat?

Instructie tas en huiswerkopdracht

10 min

risicoperceptie vergroten, gewoontegedrag doorbreken, direct verminderen van obstakels

Inhoud tasje toelichten

Alle deelnemers ontvangen een tasje met diverse materialen. Door het tasje bij de eerste bijeenkomst mee te geven, geef je mensen de kans om hier nog vragen over te stellen bij de tweede bijeenkomst.

- Het is belangrijk om even kort toe te lichten wat er allemaal in het tasje zit en wat deze materialen inhouden.

Inhoud van het tasje	
Vluchtkaart “Maak uw eigen vluchtplan”	Deze heeft u zojuist ingevuld. De vluchtkaart in de tas mag u geven aan iemand in uw eigen omgeving die hier ook mee aan de slag wil. “Zo bent u als het ware onze ambassadeur.”
Folder: “Brandveilig Wonen”	Hierin staan tips voor elke ruimte in uw huis om deze zo brandveilig mogelijk in te richten.

Brochure: "Brandveiligheid, Samen onze Zorg"	Hierin vindt u extra informatie, groter lettertype, aangepast aan de doelgroep
Handelingskaart	Deze kaart geeft u allerlei tips en adviezen die het daadwerkelijk makkelijker maken om brandveilig te leven en geeft inzicht in de stappen die hiervoor nodig zijn.
Sleutelhanger	Dit is uw geheugensteuntje voor het vrijhouden van de vluchtroutes in uw eigen huis
Pen	
Notitieblokje	Onderaan elke pagina staan tips of adviezen.
2 Ballonnen	Voor de kleinkinderen
Huiswerkopdracht "Oefen uw eigen vluchtplan"	Zie instructie hieronder
Indien seniorenpanel plaatsvindt in een seniorenflat : Huiswerkopdracht "Herkennen van brandveiligheidsvoorzieningen".	Zie instructie hieronder

Instructie huiswerkopdracht "Oefen uw eigen vluchtplan"

Deze huiswerkopdracht bestaat uit een aantal onderdelen:

1. Als eerste gaat u uw vluchtplan oefenen, om er achter te komen welke obstakels er zich in uw vluchtroutes bevinden.
2. Schrijf alle obstakels die u op uw vluchtroutes tegenkomt op in de huiswerkopdracht. Een lijstje met mogelijke obstakels ziet u hier ook staan.
3. Schrijf bij vraag 2 en 3 op hoe u deze obstakels wilt gaan verminderen. Ideeën hiervoor vindt u ook op deze pagina, o.a. van andere senioren.
4. Als geheugensteuntje voor het vrijhouden van uw vluchtroute, krijgt u een sleutelhanger van ons. Hang deze op op een plaats waar u de sleutelhanger vaak zult zien (bv aan de sleutelbos, naast de voordeur aan een haakje, op de wc).
5. Het is belangrijk deze thuis in te vullen, hier gaan we deze volgende keer op in. Neem deze de volgende keer weer mee.

Indien seniorenpanel plaatsvindt in een seniorenflat; instructie huiswerkopdracht "Herkennen van brandveiligheidsvoorzieningen".

1. U krijgt een formulier mee naar huis, waarop verschillende brandveiligheidsvoorzieningen staan. Dit zijn voorzieningen die in uw seniorenflat voor zouden KUNNEN komen. Vaak vallen lang niet alle brandveiligheidsvoorzieningen op, zeker wanneer je er niet op let.
2. Aan u de vraag om eens een rondgang te maken door het gebouw, wellicht zelfs samen met een aantal medebewoners, om te kijken welke voorzieningen u allemaal tegenkomt in het gebouw. Vink deze brandveiligheidsvoorzieningen dan aan op het formulier. Tijdens de volgende bijeenkomst hebben we tijd ingepland om jullie bevindingen te bespreken.
3. Vergeet niet om het formulier tijdens de volgende bijeenkomst weer mee te nemen.

Afsluiting

5 min

- Vraag naar de ervaringen van deze bijeenkomst.
- Geef kort aan wat we de volgende bijeenkomst gaan doen.
- Sluit deze bijeenkomst centraal af en wens iedereen succes met de huiswerkopdracht(en).

Bijeenkomst 2

Tijdsplan

Onderdeel	Inhoud	Tijd
Introductie	Opening Leg het programma uit.	10 min
Huiswerkopdracht Vluchten	Bespreek in twee groepen Stel verdiepingsvragen Interactief: laat kennis vanuit senioren komen Laat deel van de huiswerkopdracht vluchten inleveren	30 min
Demonstratie Rookmelder Slechthorenden	Gebruik het demobord en instructie	15 min
Koffiepauze		10 min
Quiz-spelvorm Huiswerkopdracht Checklist gebouw	Verdeel de groep in vier groepen Stel de quizvragen Laat hierop antwoorden met de rood/ groene kaartjes (1 antwoord per groep) Ga in op vragen vanuit de groep	35 min
Evaluatieformulier	Deel formulieren uit Laat het evaluatieformulier individueel invullen Verzamel de evaluatieformulieren	10 min
Afsluiting	Bekijk of er nog vragen zijn Rond de bijeenkomst duidelijk af	10 min

TAKEN VOORAF:

<i>Intern:</i>	<i>Op locatie:</i>
<ul style="list-style-type: none">• Verzamel de benodigdheden:<ul style="list-style-type: none">▫ Handleiding Seniorenpanel▫ Naamkaartjes▫ Pennen▫ Demobord rookmelders▫ Verlengkabel▫ Quizvragen<ul style="list-style-type: none">- Quiz bordjes en scoreformulier.- Bij seniorenflat andere quizvragen (foto's) meenemen.▫ Evaluatieformulieren deelnemers▫ Fototoestel	• Zet naamkaartjes neer
	• Zet demobord klaar en sluit aan op stroom
	• Bewaak de tijd tijdens de bijeenkomst
	• Maak foto's voor website/ Facebookpagina
• Lees instructie door van het demobord/ handleiding	

Introductie

10 min.

Doel: voorstellen, doel aan geven van deze bijeenkomst, programma bespreken.

Welkom

- Heet alle deelnemers welkom.
- Stel jezelf en je collega nogmaals kort voor.
- Laat alle naamkaartjes weer neerzetten.

Het programma

- Deze bijeenkomst duurt 2 uur
- Doel van deze bijeenkomst:
 - Bespreken van ervaringen van de deelnemers
 - Kijken wat er is blijven hangen/ welke vragen er leven
- Bespreek kort het programma van vandaag:
 - Huiswerkopdracht "Oefen uw eigen vluchtplan"
 - Demonstratie Rookmelder (ook voor slechthorenden)
 - Koffiepauze
 - Quiz in vier groepen
 - Evaluatie
 - Afronding

Huiswerkopdracht "Oefen uw eigen vluchtplan"

30 min.

Doel: bespreken en uitwisselen van ervaringen, tips, publiek commitment.

Indien seniorenpanel plaatsvindt in een seniorenflat: leg uit dat we nu de huiswerkopdracht "Oefenen uw eigen vluchtplan" bespreken, verderop bespreken we de andere huiswerkopdracht "Herkennen van brandveiligheidsvoorzieningen".

Werkwijze:

- Bespreek de huiswerkopdracht in twee groepen
- Stel daarbij een aantal vragen:
 - Hoe vonden jullie het om de huiswerkopdracht te doen?
 - Wat voor obstakels zijn jullie tegengekomen?
 - Hoeveel obstakels zijn jullie op de vluchtroutes tegengekomen?
 - Wat zijn de consequenties als je obstakels hebt op de vluchtroute?
- Laat mensen met elkaar vergelijken.
 - Hebben jullie daar wat aangedaan/willen jullie daar iets aan doen?
- Laat mensen elkaar tips geven.
- Geef (zo nodig) tips hoe het aantal obstakels kan worden verminderd.
- Vertel dat mensen hulp kunnen vragen aan familie, vrienden of burens.

Handtekeningen verzamelen

- Laat daarna het inlegvel bij de huiswerkopdracht invullen én inleveren.
- Vertel dat de brandweer zoveel mogelijk namen van senioren verzamelt om te laten zien aan de brandweer en andere senioren dat veel senioren vluchtveiligheid belangrijk vinden.

Demonstratie rookmelder voor doven/slechthorenden

15 min.

Doel: demonstreren hoe de rookmelders en co-melder werken

De tweede werkvorm is een demonstratie met het rookmelderbord. Hiermee wordt vooral het belang van rookmelders in huis onder de aandacht gebracht

Werkwijze:

- Behandel eerst de (gekoppelde) rookmelder. Bijvoorbeeld aan de hand van de volgende vragen:
 - Hoe verspreidt rook zich in een woning?
 - Waar kunnen rookmelders het beste opgehangen worden?
 - Hoe onderhoud je een rookmelder?
 - Hoe hang je een rookmelder op?
 - Hoe vaak en wanneer test je een rookmelder?
 - Hoe vervang je de batterij?
- Laat vervolgens de trilrookmelder aan de groep zien en vraag aan de deelnemers:
"Wat denkt u dat dit is?"
- Leg uit dat dit een rookmelder voor doven en slechthorenden is.
Vertel hierbij, dat:
 - doven en slechthorende niet wakker worden van het geluid van een normale rookmelder.
 - deze rookmelder richt zich op andere zintuigen.
 - Vraag: "Welke zintuigen denkt u dat dit kunnen zijn?"
 - Vertel:
Deze rookmelder bestaat uit een flitslicht en een trilschijf. De trilschijf legt u onder u kussen. U zult dan wakker worden gemaakt door het trillen van de rookmelder en het licht als de melder afgaat.
 - deze rookmelder wordt in sommige gevallen vergoed door de verzekering.

Pauze

10 min.

Quiz

35 min.

Doel: herhalen informatie

Om te zien wat er is blijven hangen bij de deelnemers wordt een WAAR/NIETWAAR quiz gespeeld.

Let op: er zijn twee varianten. De eerste variant dient te worden gespeeld als de bijeenkomst NIET plaatsvindt in een seniorenflat. De tweede variant (met iets andere stellingen) dient te worden gespeeld als het seniorenpanel WEL in een seniorenflat plaatsvindt en senioren de tweede huiswerkopdracht "Herkennen van brandveiligheidsvoorzieningen" na de eerste bijeenkomst mee naar huis hebben gekregen.

Werkwijze:

- Verdeel de deelnemers over 4 groepjes.
- Lees de stellingen één voor één voor.
- Laat de deelnemers per groepje antwoord geven door het waar/nietwaar bordje op te steken.
- Houdt de score per groepje bij.
- Geef het juiste antwoord op de stelling na elke vraag.
- Licht dit antwoord toe.
- Bespreek gezamenlijk de antwoorden onder de stelling. Stel zelf vooral vragen. Laat de antwoorden uit de senioren komen.

- Maak het winnende team bekend en deel een klein prijsje uit. Benadruk dat eigenlijk iedereen winnaar is, want de senioren hebben de afgelopen twee bijeenkomsten veel geleerd over hoe ze hun woning brandveiliger kunnen maken.

Evaluatie

10 min.

- Laat de deelnemers het evaluatieformulier invullen.
- Verzamel de ingevulde formulieren.

Afsluiting

10 min.

- Vraag de groep of er nog vragen zijn en beantwoord deze. Deelnemers kunnen vragen stellen over alles in het kader van brandveiligheid, bijv. de bijeenkomsten of de folders.
- Sluit deze bijeenkomst af door:
 - Te vragen naar de ervaringen van deze bijeenkomst.
 - Bedank de deelnemers voor hun actieve inbreng.
 - Wens ze een brandveilige toekomst.