

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

# LOPEN MET EEN ROLLATOR

## Waarom krijgt u deze folder?

Wanneer u een rollator gaat gebruiken, moet deze goed afgesteld staan. Ook is het belangrijk dat u de rollator op de juiste wijze vasthoudt. In deze folder leest u daar meer over. Ook geven we u tips om het lopen, opstaan en gaan zitten met een rollator veilig en comfortabel te maken. Heeft u nog vragen? Stelt u deze dan gerust aan uw fysiotherapeut.

## Het afstellen van de rollator

### Rollator

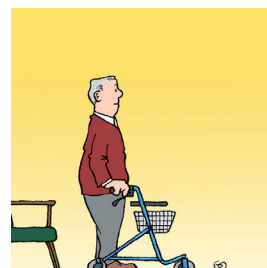
- De rollator moet op de juiste hoogte staan.
- Goed werkende remmen zijn heel belangrijk voor uw veiligheid.
- Pas op met remkabels die uitsteken.

### Hoe zet u de rollator op de juiste hoogte?

- Probeer zo rechtop mogelijk te staan, tussen de achterwielen en de handvatten.
- Laat de armen langs het lichaam hangen; de schouders houdt u ontspannen.
- De handvatten moeten ter hoogte van de polsen komen.
- De ellebogen zijn licht gebogen wanneer u de handvatten vast heeft.
- Probeer zoveel mogelijk tussen de handvatten en achterwielen te lopen.

### Hoe moet de stand van de handen zijn?

De vingers houdt u om de handrem, de duim aan de binnenkant van het handvat. Bij een misstap maakt u automatisch een grijpbeweging. Als de handen langs de handrem zijn, knijpt u direct de handrem dicht en heeft u steun. Als de handen alleen om het handvat zijn en u zou struikelen, dan duwt u onbewust de rollator weg en mist u juist de steun.



### De technische afstelling

Als u gaat lopen, zorgt u dan dat de vergrendeling tegen het dichtklappen goed vast zit. Veel ongelukken gebeuren door het tegen de stoeprand stoten van de rollator. Als de rollator dan niet goed vergrendeld is, klapt hij dicht.

De hand- en parkeerrem moeten ook goed zijn afgesteld. Bij een aangetrokken hand- en parkeerrem moet de rollator vast staan en mag niet weggeduwd kunnen worden.

### Het lopen, gaan zitten en opstaan met rollator

#### Binnen lopen

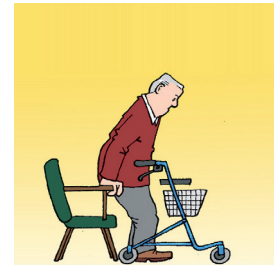
- Zorg voor voldoende ruimte om te kunnen lopen met de rollator.
- Werk losliggende snoeren weg.
- Als het nodig is, laat dan wat meubels verzetten.
- Verwijder losliggende kledjes en eventueel drempels.
- Zorg voor een goede verlichting in alle ruimtes (ook in de hal/gang).
- Blijf tijdens het lopen met de voeten tussen de achterwielen en de handvatten.

#### Het opstaan

- Zorg dat de rollator op de parkeerrem staat. Zo voorkomt u dat de rollator weggrijdt.
- Zorg dat de rollator dicht bij uw stoel staat.
- Neem steun op de armleuningen van de stoel als u opstaat.
- **Niet** uzelf optrekken aan de rollator.
- Bij het opstaan, buigt u goed naar voren.

#### Gaan zitten

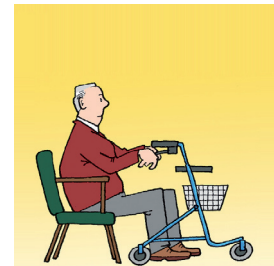
- Bij het gaan zitten, moet u zo dicht mogelijk voor de stoel draaien.
- U gaat pas zitten als u de stoel tegen de achterkant van uw benen voelt.
- Zet de rollator op de parkeerrem. Zo voorkomt u dat de rollator weggrijdt.
- Plaats uw handen op de leuning van de stoel.
- Buig goed naar voren en ga zachtjes zitten.



### Als u de rollator niet gebruikt, laat deze dan altijd op de parkeerrem staan!

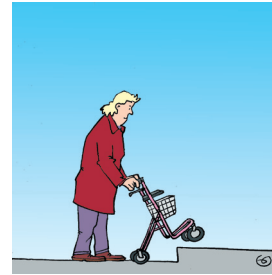
#### Buiten lopen

Pas op losliggende stoeptegels. Til goed uw voeten op tijdens het lopen. Maak zoveel mogelijk gebruik van rolstoelopritten als u de stoep op- en afgaat.



### Stoep op- of afstappen

- Als u een stoep wilt opstappen, rijd de rollator dan tot aan de stoep. Knijp vervolgens in de remmen. Til de rollator liever niet op.
- Kantel de voorste banden en laat uw rem los.  
*Wanneer u vooraf de ene voet voor de andere plaatst en iets verder van de rollator gaat staan, kunt u de rollator makkelijker kantelen.*
- Zet nu uw voorste banden rustig op de stoep. En daarna ook de achterbanden.
- Knijp vervolgens weer in de remmen en stap de stoep op.
- Wilt u de stoep afstappen? Rijd dan eerst de rollator van de stoep af. Knijp in de remmen en stap vervolgens zelf de stoep af.



### Het gaan zitten op de rollator

Als u moe bent en er is geen goede stoel aanwezig, dan kunt u even uitrusten op de rollator. Er zijn ook rollators met een band ter ondersteuning van de rug.

- Zet de rollator op de parkeerrem. Als extra veiligheid kunt u de rollator tegen een muur plaatsen.
- Zorg dat u dichtbij de rollator omdraait, tussen de achterwielen.
- Steun uw handen op de handvatten van de rollator.
- Buig goed naar voren en ga zachtjes zitten.
- Als u zit, moet uw rug altijd naar de looprichting gekeerd zijn.

