

Geriatric



VEILIG OP STAP MET DE ROLLATOR

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op   



1. Veiligheid van de rollator

Vooraleer je veilig kan vertrekken, is het belangrijk om de rollator te controleren.

1. Bij een plooibare rollator moet de zitting **volledig uitgekapt** zijn. Je kan dit controleren door erop te duwen. Je hoort bij het correct uitklappen een 'klik'.
2. De **remmen** moeten goed werken. Je kan dit controleren door de remmen in te drukken en de rollator naar voren te duwen. De rollator moet op zijn plaats blijven staan.
3. De **parkeerrem** kan je gebruiken door de remhendel naar beneden te duwen tot je een klik voelt en de hendel in deze positie blijft staan. Controleer ook de parkeerrem door de rollator naar voren te duwen. De rollator moet op zijn plaats blijven staan.
4. Het is belangrijk dat beide handvaten op **gelijke hoogte** ingesteld worden. Wanneer je de handvaten vastneemt, zijn de ellebogen licht gebogen en sta je mooi rechtop.



2. Het juist afstellen van de rollator

Om veilig te wandelen met een rollator, is het belangrijk om de rollator correct af te stellen:

1. Trek de **juiste schoenen** aan. Dat zijn veilige schoenen die je het vaakst draagt wanneer je op wandel gaat.
2. Ga **tussen** de handvaten van de rollator staan.
3. Neem een **ontspannen, rechte houding** aan en laat je armen losjes langs het lichaam naar beneden hangen.

Zo kan je de handvaten op de juiste hoogte instellen. De handvaten moeten even hoog komen als **de pols**.



Te hoge handvaten



Wanneer de handvaten van de rollator te hoog ingesteld worden, zal je met **opgetrokken schouders** moeten lopen.

Te lage handvaten



Wanneer de handvaten van de rollator te laag ingesteld worden, zal je **weinig steun** ervaren en hierdoor een **ingezakte houding** aannemen.



3. Verplaatsingen met de rollator

➤ **Rechtstaan**

Bij het rechtekomen uit de zetel, de stoel of het bed is het belangrijk om eerst na te gaan of de parkeerrem van de rollator opstaat. Zo kan de rollator na het opstaan niet weggrollen en staat hij stevig klaar om aan de wandeling te beginnen.

Het is belangrijk om bij het rechtstaan en gaan zitten, indien nodig, steun te nemen **aan de stoel of zetelleuning** in plaats van aan de rollator!

➤ **Pauseren**

De rollator heeft meestal een zitting die gebruikt kan worden om even te rusten wanneer verdere verplaatsing niet meer mogelijk is. Dit zitje dient **ALTIJD** gebruikt te worden vanuit de achterzijde van de rollator en **NOOIT** vanuit de voorzijde. Een comfortabel zitmeubel, zoals een stoel of bank, krijgt evenwel de voorkeur.



Ook wanneer je gaat zitten op het zitje van de rollator is het belangrijk om eerst de **parkeerrem** op te zetten. Voor de meeste rollators kan je een **rugsteun of rugband** verkrijgen. Dit zorgt ervoor dat je comfortabeler zit en niet achterover kan vallen.

➤ **Gaan zitten**

Bij het parkeren wordt de rollator best zo dicht mogelijk bij het bed, de stoel of de zetel geplaatst waarop je gaat zitten. Zo hoef je geen afstand te wandelen zonder de rollator en is de kans kleiner dat je valt of struikelt.

Maak er een gewoonte van om steeds de parkeerrem op te zetten vooraleer je gaat zitten. Zo staat de rollator al klaar om veilig weer te vertrekken. Bij het gaan zitten en het rechtekomen, is het zeer belangrijk dat je geen steun neemt aan de rollator zelf. In plaats daarvan wordt beter de leuning van de stoel, zetel of ander stevig meubelstuk gebruikt.

Kijk de rollator geregeld na! De remlblokjes of banden kunnen afslijten of er kunnen onderdelen loskomen. Laat een defect herstellen bij de winkel waar je de rollator hebt gekocht.



Voor meer info raadpleeg:
jouw ergotherapeut of kinesist



AZ Oudenaarde vzw

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/GER/494

Laatst aangepast op 20/04/2023

V.U.: AZ Oudenaarde

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be