

Veilig op stap met de rollator

Gebruikt de oudere persoon een rollator? Dan is het belangrijk om, voor hij/zij aan de wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van de rollator.

Onderstaande achtergrondinformatie kan jou hierbij helpen.

Voor de oudere persoon is er een checklist beschikbaar. Deze checklist overloopt hij/zij best samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.



Valpreventie.be

Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen

Achtergrondinformatie voor zorgverleners

De rollator juist afstellen

Om veilig te wandelen met een rollator, is het belangrijk om deze juist af te stellen. Om de juiste hoogte van de handvaten van de rollator in te stellen, geef je de oudere persoon onderstaande instructies:

- 1** Trek de juiste **schoenen** aan. Dat zijn de 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 houding** aan en laat je armen losjes langs je lichaam naar beneden hangen.

Nu kan je de handvaten op de juiste hoogte instellen. De handvaten moeten even hoog komen als de processus styloideus ulnae, het **uitsteekseltje aan de buitenkant van de pols**.





Het is belangrijk dat beide handvaten op **gelijke hoogte** ingesteld worden. Wanneer de oudere persoon de handvaten vastneemt, zijn de **ellebogen** licht gebogen en staat hij/zij mooi rechtop.

Te hoog



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

Te laag



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

Veiligheid van de rollator

Voor de oudere persoon veilig kan vertrekken, is het belangrijk om de rollator te controleren.



De zitting moet **volledig uitgeklapd** zijn. Je kan dit controleren door er op te duwen. Soms hoor je bij het uitklappen een 'klik'.

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.



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.

Wanneer je de rollator met de remmen of met de parkeerrem ingedrukt nog kan bewegen, moeten de remmen **verder afgesteld** worden. Contacteer hiervoor best een ergotherapeut, kinesitherapeut of een expert van de thuiszorgwinkel.

Vertrekken met de rollator

Bij het opstaan uit de zetel, de stoel of het bed is het belangrijk om eerst na te gaan of de **parkeerrem** van de rollator opstaat. Indien niet, maak je de oudere persoon hierop attent alvorens hij/zij de handvaten vastneemt. Zo kan de rollator na het opstaan niet weggrollen en staat hij stevig klaar om aan de wandeling te beginnen. Je doet dit ook wanneer je de rollator parkeert om ergens te gaan zitten.



Het is belangrijk om bij het opstaan en gaan zitten indien nodig steun te nemen **aan de stoel of zetel** in plaats van aan de rollator.

Wandelen met de rollator



Tijdens het wandelen met de rollator is het belangrijk dat de oudere persoon **tussen de achterwielen** stapt en niet erachter. Zo houdt hij/zij de correcte houding aan.

Pauzeren met de rollator

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, heeft wel steeds de voorkeur.



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

Eindigen met de rollator

Bij het parkeren van de rollator wordt deze best **zo dicht mogelijk** geplaatst bij het bed, de stoel of de zetel waarop de oudere persoon zal gaan zitten. Zo hoeft hij/zij geen afstand te wandelen zonder de rollator en is de kans kleiner dat de oudere persoon valt of struikelt.

Maak de oudere persoon ook steeds attent op het opzetten van de **parkeerrem** en kijk dit indien nodig na. Zo staat de rollator al klaar om veilig terug te vertrekken. Bij het gaan zitten en het rechtekomen, is het zeer belangrijk dat de oudere persoon geen steun neemt aan de rollator zelf. In plaats daarvan kan de leuning van de stoel of bank of een ander stevig meubelstuk gebruikt worden.

Checklist 'Veilig op stap met de rollator'

Deze checklist heeft drie doelen:

- 1** Controleren of jouw rollator op de juiste hoogte is afgesteld.
- 2** Controleren of jouw rollator veilig is om te gebruiken tijdens het wandelen (volledig uitgeklapt, remmen werken goed).
- 3** Nagaan of je op een juiste manier kan vertrekken, pauzeren en eindigen met de rollator.

Lees aandachtig de stellingen en duid aan wanneer je een stap al dan niet kan uitvoeren:



Ik heb deze stap **juist** uitgevoerd. Ik ga **verder** naar de volgende stelling.



Ik heb deze stap **niet juist** uitgevoerd. Ik **pas mijn gedrag aan** en ga **verder** naar de volgende stelling.



Kijk je rollator regelmatig na of laat hem nakijken door een ergotherapeut, kinesitherapeut of expert van de thuiszorgwinkel. De remblokjes of banden kunnen afslijten of er kunnen onderdelen loskomen. Zo ben je zeker dat je met een veilige rollator wandelt.

De rollator juist afstellen



Ik draag mijn wandelschoenen (de veilige schoenen die ik altijd draag als ik ga wandelen).



Ik sta tussen de handvaten van de rollator.



Ik laat mijn armen losjes langs mijn lichaam naar beneden hangen.



De handvaten van mijn rollator komen even hoog als het knobbeltje aan de buitenkant van mijn pols.



Beide handvaten van mijn rollator zijn even hoog.



Wanneer ik de handvaten van mijn rollator vastneem, zijn mijn ellebogen licht gebogen.



Wanneer ik de handvaten van mijn rollator vastneem, sta ik mooi rechtop.





Te hoog



Te laag

Veiligheid van de rollator



De zitting van mijn rollator is volledig uitgeklapt.

Tip: Je kan dit controleren door er op te duwen. Soms hoor je bij het uitklappen van de zitting een 'klik'.



De remmen van mijn rollator werken goed.

Tip: 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.



De parkeerrem van mijn rollator werkt goed.

Tip: Je kan dit controleren door de remhendels naar beneden te drukken en de rollator naar voren te duwen. De rollator moet op zijn plaats blijven staan.



Vertrekken met de rollator



Bij het opstaan uit zit, trek ik me **niet** op aan de rollator. Ik duw me indien nodig wel op aan de stoel of bank waarop ik zit.



De rollator staat klaar met de parkeerrem op. Als ik vertrek, zet ik deze af.



Tijdens het wandelen met de rollator, wandel ik tussen de achterwielen.

Pauzeren met de rollator



Wanneer ik wil pauzeren, zet ik eerst de parkeerrem van mijn rollator op.



Wanneer ik ga zitten, steun ik op de armleuning van de stoel of bank of een ander stevig meubelstuk in plaats van op mijn rollator zelf.



Wanneer er geen bank in de buurt is, zet ik mijn parkeerrem op en ga ik langs de achterzijde van de rollator op het zitje zitten.

Tip: Voor de meeste rollators kan je een rugband of rugsteun verkrijgen. Hierdoor kan je comfortabeler zitten en niet achterover vallen.

Eindigen met de rollator



Wanneer ik mijn rollator parkeer, zet ik hem zo dicht mogelijk bij mijn bed, stoel of zetel.



Wanneer ik mijn rollator parkeer, zet ik de parkeerrem op. Zo staat hij alvast klaar om veilig te vertrekken.

Meer informatie:

<https://www.medipoint.nl/advies/productadvies/rollator/veilig-gebruik-rollator>

<https://www.nice2move.nl/rollator-gebruik>