

# *Veilig op stap met de rollator*




**Gebruik je een rollator? Dan is het belangrijk om, voor je aan je wandeling begint, even stil te staan bij het gebruik van jouw rollator.**

**Onderstaande checklist kan jou hierbij helpen.**

**Overloop hem samen met een zorgverlener, bijvoorbeeld een kinesitherapeut of ergotherapeut.**



## Deze checklist heeft drie doelen:

-  Controleren of jouw rollator op de juiste hoogte is afgesteld.
-  Controleren of jouw rollator veilig is om te gebruiken tijdens het wandelen.
-  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 een 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: Controleer dit door erop te duwen. Soms hoor je bij het uitklappen van de zitting een 'klik'.*



De remmen van mijn rollator werken goed.

*Tip: Controleer dit 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: Controleer dit 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.

**Voor meer info over val- en fractuurpreventie, ga naar  
[www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)**

© Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) 2023

