

Rollators:

tips en weetjes

U staat nog volop in het leven. U bent actief en onderneemt van alles. Daarbij is het vaak hinderlijk dat lopen u niet meer zo goed afgaat. Met een loophulpmiddel kunt u uw bewegingsvrijheid vergroten. Bijvoorbeeld met een rollator. In deze flyer leest u meer over rollators: de voordelen, de nadelen en aandachtspunten.

Deze folder is vooral bedoeld voor mensen die een rollator krijgen of gaan kopen. Gebruikt u er al een? Ook dan biedt deze folder u nuttige informatie, zeker als u problemen heeft met uw rollator.

Tip

Twee weten meer dan één. Laat deze flyer ook door iemand uit uw omgeving lezen! Dan kunt u samen overleggen wat voor u de beste keuze is.

Wat is een rollator?

Een rollator is een soort wagentje waarmee u loopt. De rollator biedt u steun bij het lopen. Ook kunt u er kleine spullen of boodschappen mee vervoeren. Bovendien kunt u er even op gaan zitten.



Is een rollator iets voor u?

Misschien vindt u het geen leuk vooruitzicht om met een rollator te lopen. Dat kunnen wij ons goed voorstellen. Toch is het zinvol als u eens bedenkt, welke voordelen een rollator u zou kunnen bieden.

Overigens is een rollator niet altijd de juiste oplossing voor loopproblemen. Soms kunt u beter voor andere hulpmiddelen kiezen: als u uw handen en armen niet goed kunt gebruiken, of zwaar moet steunen op uw loophulpmiddel. Vraag uw huisarts om advies. Hij kan samen met u bekijken of een rollator veilig en praktisch voor u is.



Hoe kiest u de juiste rollator?

Rollators zijn er in vele soorten en maten. Het is belangrijk dat uw rollator goed bij u past. Zorg daarom dat u weet waarop u moet letten. Deze flyer helpt u daarbij.

Wordt uw rollator vergoed door uw zorgverzekeraar? Vraag dan vooraf naar uw keuzemogelijkheden. Geef vooral ook duidelijk aan wat uw wensen en behoeften zijn. Het is aan te raden de rollator eens bij de leverancier te bekijken, of eerst uit te proberen (bijvoorbeeld via de uitleen van de Thuiszorg).

Tips bij het kiezen van uw rollator

- Gaat u uw rollator thuis gebruiken? Meet dan nauwe doorgangen eens op. Uw rollator mag niet te breed zijn. Ook moet u er goed mee kunnen draaien. Daarom mogen het mandje en de remkabels niet te ver uitsteken. Bovendien mogen de voorwielen niet te ver uitsteken als u achteruit rijdt (dan klappen ze namelijk om).
- Gaat u uw rollator buitenshuis gebruiken? Houd er dan rekening mee dat u te maken krijgt met een hobbelige ondergrond, stoepjes en drempels.
- Zorg dat u zich zeker voelt achter uw rollator. U moet er voldoende steun van krijgen. Blijf zo rechtop mogelijk lopen! Let daarom goed op de hoogte en het comfort van de handvatten. Verder mag u geen hinder hebben van het frame, het zitje of de achterwielen. Vooral als



u nog goed kunt doorstappen, moet uw rollator u de ruimte bieden. Hij moet diep genoeg zijn om naar voren te stappen. Tevens moeten de achterwielen ver genoeg uit elkaar staan.

- Let op de remmen: die moet u goed kunnen bedienen. Op de meeste rollators zitten knijpremmeren (handremmen). Kunt u nog goed doorlopen? Dan gebruikt u de knijpremmeren voornamelijk als u een helling afgaat, en om een stoeprand op te gaan zonder dat uw rollator kantelt. Loopt u stap voor stap? Kies dan een rollator met steunpoten of een rollator die zelf remt (met 'drukremmen').
- Wilt u af en toe op uw rollator zitten? Elke rollator met een zitje heeft een zogenoemde parkeerrem. Parkeerremmen zijn er in vele uitvoeringen. Let er in elk geval op, dat u de parkeerrem kunt uitschakelen zónder de handvatten los te laten. Verder moet de zitting op een prettige hoogte zitten: u moet gemakkelijk kunnen gaan zitten en opstaan. Natuurlijk mag de zitting niet te smal of te glad zijn. Soms zijn ook rugleuningen verkrijgbaar.
- Wilt u spullen vervoeren met uw rollator? Dan heeft u een dienblad of boodschappenmandje nodig. Er zijn ook afsluitbare boodschappenmandjes en -tassen verkrijgbaar. Verder bestaan er houders voor wandelstokken.
- Een rollator is inklapbaar. U kunt 'm meenemen in de auto. Ook kunt u 'm thuis ingeklapt stallen. Zorg dat u uw rollator zó wegzet, dat hij niet vanzelf kan wegglijden. Meestal heeft u hulp nodig bij het inklappen van uw rollator. Dienbladen en mandjes moeten er vaak vanaf. Soms moeten de handvatten omlaag worden gezet. Verder zijn de meeste rollators vrij zwaar. Er bestaan wel lichtgewicht rollators, maar die voelen voor sommige gebruikers minder stabiel aan. Bovendien zijn ze vaak duurder.

Hoe gebruikt u uw rollator op de juiste manier?

Vraag de leverancier van uw rollator om een duidelijke gebruiksaanwijzing en een demonstratie bij aflevering. Informeer bovendien naar het periodiek onderhoud van uw rollator.

Tips bij het gebruik van uw rollator

- *Kijk uw rollator regelmatig na (of laat dit doen).
Werken de remmen nog goed? Draaien de wielen soepel en zijn ze niet versleten? Trekt uw rollator niet naar één kant?*
- *Wees voorzichtig bij drempels en stoepjes. Zorg dat u zelf stabiel staat, zonder op uw rollator te steunen.
Uw rollator kan namelijk ineens stil komen te staan. Hierdoor kunt u zich bezeren of kan uw rollator beschadigen. Kijk ook uit bij hellingen: rem op tijd bij. Vermijd richels, omdat de wielen van uw rollator ertussen beklemd kunnen raken.*
- *Neem alleen kleine, lichte spullen of boodschappen mee op uw rollator. Alleen dan is uw rollator veilig en stabiel.
Houd er bovendien rekening mee dat spullen op een dienblad gemakkelijk kunnen omvallen.*
- *Wees voorzichtig bij het uitklappen van uw rollator. Zorg dat hij goed vergrendeld is en dat de handvatten weer op de juiste hoogte staan. Kijk ook of het mandje en het dienblad goed vastzitten.*

Meer informatie

Wilt u meer informatie over het kiezen van de juiste rollator of een ander (loop)hulpmiddel? Vilans geeft een groot aantal folders en brochures uit over hulpmiddelen. Wij maken u graag attent op onze *Keuzewijzer loophulpmiddelen*. Hierin vindt u uitgebreide informatie over de (on)mogelijkheden van rollators. De prijs van deze Keuzewijzer is € 8,00.

U kunt deze bestellen via www.vilanswebwinkel.nl

Voor meer informatie:

Vilans
Catharijnesingel 47
Postbus 8228
3503 RE Utrecht
Telefonnummer (030) 789 23 00
www.vilans.nl

Deze folder is een uitgave van Vilans, in samenwerking met de ouderenbonden Unie KBO, PCOB, ANBO en NISBO.