



Veilig op pad met de rollator

Geriatric



Informatie voor mensen die een rollator (gaan) gebruiken

Inhoudsopgave

- Algemeen
- Wat is een rollator?
- Voor wie is deze folder?
- Te veel ongelukken met de rollator
- Wat leest u in deze folder?
- Een veilige rollator
- Verschillende soorten rollators
- Hoe komt u aan een rollator?
- Welke rollator is goed voor u?
- Het onderhoud van de rollator
- Veilig gebruiken
- De juiste hoogte
- De juiste houding
- Op staan vanuit een stoel
- Stoep oplopen en aflopen
- Zitten op een rollator
- Een helling op en af
- Vervoer van spullen

- Een veilige omgeving
- Veilig gebruik in en om huis
- Veilig gebruik op straat
- Meer informatie

Algemeen

Wat is een rollator?

Een rollator is een hulpmiddel met drie of vier banden. Een rollator kan u helpen bij het lopen als u vaak duizelig bent of minder goed ter been bent.

Voor wie is deze folder?

Loopt u met een rollator? Of gaat u een rollator gebruiken? Dan bevat deze folder interessante informatie voor u. Omdat u in deze folder leert hoe u veilig over straat of door u huis kunt lopen met uw rollator. Er gebeuren namelijk te veel ongelukken met rollators.

Te veel ongelukken met de rollator

Jaarlijks moeten 1.200 mensen naar een Eerste Hulp afdeling van een ziekenhuis doordat ze vallen met een rollator. Dit zijn 3 mensen per dag! Veel van deze mensen hebben iets gebroken. Een kwart van de mensen (300 mensen) heeft zelfs een gebroken heup. U wilt natuurlijk niet dat zo iets u overkomt. Gelukkig kunt u veel doen om een ongeluk met een rollator te voorkomen. Het is belangrijk dat de rollator zelf veilig is. Maar het is ook belangrijk dat u uw rollator veilig gebruikt.

Wat leest u in deze folder?

Eerst leest u over een veilige rollator. Wat is een veilige rollator?

En hoe komt u aan een veilige rollator?

Daarna leest u hoe u uw rollator het veiligst kunt gebruiken.

Gevolgd door informatie over een veilige inrichting van uw huis en het veilig gebruik van uw rollator op straat.

Een veilige rollator

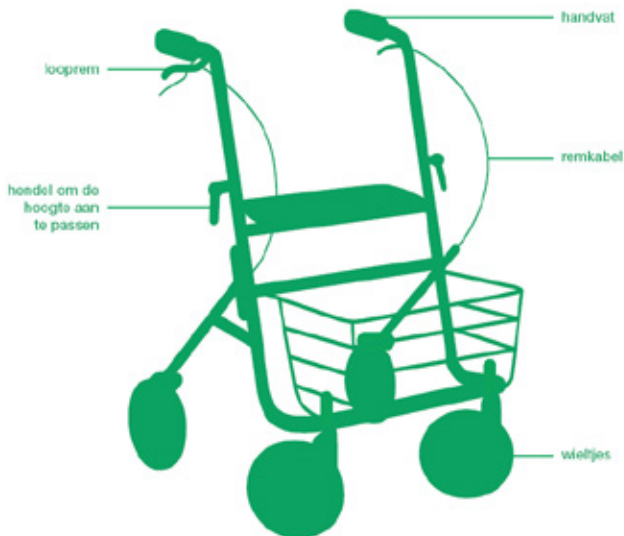
Een rollator moet veilig zijn. De rollator moet namelijk voorkomen dat u valt.

Hiervoor moet de rollator stevig genoeg zijn en de remmen moeten goed werken.

Hoe weet u of uw rollator veilig is?

Binnen de Europese Gemeenschap mogen alleen producten worden verkocht die voldoen aan bepaalde eisen (CE-eisen). Dit zijn basiseisen op het gebied van veiligheid, gezondheid, milieu en consumentenbescherming.

- De looprem, de looprem gebruikt u als u bijvoorbeeld wilt stoppen om over te steken of een helling op loopt.
- De parkeerrem, als u op de rollator gaat zitten gebruikt u de parkeerrem. Deze zorgt ervoor dat uw rollator niet weg rijdt.
- Banden, de meeste banden kunnen niet lek gaan. De band is namelijk gemaakt van massief rubber.
- De handvatten, de handvatten mogen niet te glad zijn.
- De hoogte instelling, de handvatten (of duwbeugels) kunnen hiermee op de juiste hoogte worden ingesteld.
- Beveiliging voor het inklappen, dit zorgt ervoor dat de rollator niet in kan klappen tijdens het lopen of tijdens het nemen van een drempel. Zorg dat de beveiliging na het uitklappen van uw rollator weer goed zit!
- Zitje, u kunt even gaan zitten om uit te rusten. Denk hierbij aan het gebruik van de parkeerrem.



Hoe komt u aan een rollator?

Uw (huis)arts kan een rollator voorschrijven. U stuurt het voorschrift naar uw zorgverzekeraar (soms stuurt uw arts het op). Uw zorgverzekeraar of de leverancier van uw zorgverzekeraar neemt contact met u op over de verdere stappen.

U kunt dan meestal kiezen uit 2 mogelijkheden:

1. U koopt zelf een rollator en krijgt een deel van het aankoopbedrag terug. In dit geval kunt u zelf een rollator uitkiezen. Vraag vooraf wel toestemming aan de zorgverzekeraar of u wel in aanmerking komt voor een rollator en hoe u uw geld krijgt. Het bedrag dat u krijgt is per zorgverzekeraar verschillend.
2. Het is eenvoudiger om via uw eigen zorgverzekeraar een goede rollator te krijgen. Uw zorgverzekeraar geeft een leverancier de opdracht een rollator te leveren. Het merk van de rollator heeft uw zorgverzekeraar bepaald. U krijgt een rollator die bij u past.

Als u het nodig hebt, krijgt u bijvoorbeeld een kleine rollator of een rollator met een speciaal remsysteem. Vaak krijgt u de rollator helemaal vergoed. De leverancier stuurt de rekening naar de zorgverzekeraar.

U hoeft dus niet eerst het bedrag voor te schieten.

Vraag bij uw eigen verzekeraar meer informatie.

2.3 Welke rollator is goed voor u?

Een rollator is niet het enige loopmiddel. Overleg eerst met uw huisarts of leverancier welk hulpmiddel geschikt is voor u. Misschien is voor u een rollator geschikt of misschien zijn krukken of een looprek in uw geval beter.

Om te bepalen welke rollator goed bij u past moet u eerst antwoord geven op de onderstaande vragen. De antwoorden bespreekt u met de leverancier van uw zorgverzekeraar.

- Wilt u de rollator alleen binnen gebruiken of ook buiten?

- Wilt u uw rollator vaak in de auto meenemen? Kies voor een rollator die gemakkelijk in kan klappen, of kies voor een lichtgewicht. Informeer welke rollator vergoed wordt.

Let op! Test een rollator altijd voordat u hem aanschaft. Controleer of u de remmen goed in kunt knijpen. En stel uzelf de volgende vragen:

Kan ik goed tussen de handvatten van de rollator lopen?

Voel ik me veilig met deze rollator?

Vanaf maart 2006 hangen aan sommige rollators bij aankoop een label. Dit label heet het LuQy label. Op dit label staat informatie over de gebruikseigenschappen van die rollator. Deze informatie kan u helpen om een keuze te maken tussen verschillende rollators.

Kijk voor meer informatie over de verschillen tussen de rollators op www.luqy.nl

2.4 Het onderhoud van de rollator

Een niet goed werkende rem, een remkabel die uitsteekt of een band die niet goed draait, kunnen een val veroorzaken.

Een auto moet jaarlijks naar de garage voor een beurt. Ook een rollator moet minimaal 1 keer per jaar helemaal nagekeken worden.

Er moet onder andere gecontroleerd worden of:

- de remmen goed zijn afgesteld en niet versleten zijn
- de moeren aangedraaid moeten worden
- de banden niet versleten zijn
- alles goed gesmeerd is
- het frame geen gebreken heeft

Vraag bij een verzorgingshuis, de leverancier die u de rollator geleverd heeft of de fietsenmaker of ze uw rollator willen nakijken.

De meeste rollators hebben een garantieperiode van minimaal 1 jaar.

Grote reparaties aan bijvoorbeeld het frame worden in deze periode geheel vergoed.

Na 5 tot 7 jaar (verschillend per zorgverzekeraar) heeft u recht op een nieuwe rollator, vraag hier zelf naar bij uw huisarts of zorgverzekeraar.

3 Veilig gebruiken

3.1 De juiste hoogte

U kunt uw rollator alleen goed gebruiken als de handvatten op de juiste hoogte zijn ingesteld. Als de rollator te hoog staat, loopt u met opgetrokken schouders. Dit zorgt voor pijn in schouder en nek.

Als uw rollator te laag staat, heeft u geen steun aan uw rollator.

Hoe weet u of uw rollator de goede hoogte heeft?

Ga recht op staan. Laat uw armen langs uw lichaam hangen. De handvatten en uw polsen (horloge) moeten dezelfde hoogte hebben. Is dit niet zo? Vraag dan hulp om uw rollator wel goed af te stellen.

3.2 De juiste houding

U hebt de meeste steun aan uw rollator als u tussen de handvatten van de rollator loopt. U moet zo recht mogelijk lopen.

3.3 Opstaan vanuit een stoel

De rollator kan bij u thuis het best naast uw stoel geplaatst worden.

Zo kunt u makkelijk bij uw rollator. Als u op wilt staan moet u dit rustig doen.

1. Breng (met uw handen) uw rollator voor uw stoel.
 2. Zet de rollator op de parkeerrem.
 3. Zet uw voeten recht voor uw stoel tussen de handvatten van uw rollator in.
 4. Plaats uw handen op de armleuning van de stoel.
 5. Met gebruik van armen en benen komt u tot stand.
 6. Als u staat, kunt u de rollator vastpakken.
 7. U kunt op de rollator steunen.
 8. Wacht even met de parkeerrem er af te halen en weg te lopen.
- Let op: trek u nooit op aan uw rollator! Deze zal dan omkiepen.



Stap 2 en 3 Stap 4



Stap 5 Stap 6

3.4 Stoep oplopen en aflopen

Als u de stoep op wilt, doet u dit als volgt.

De rollator tot aan de stoep rijden.

De rem inknijpen.

De rollator naar achter kantelen door een kleine pas naar achter te doen. De voorste banden zijn van de grond.

De rollator naar achter houden en de rem voorzichtig loslaten.

De rollator op de achterbanden naar de stoep toe rijden totdat de voorste banden boven de stoep zweven.

De voorste banden rustig laten zaken op de stoep.

De achterbanden ook op de stoep plaatsen.

De stoep opstappen.



Stap 1 en 2 Stap 3



Stap 4 en 5 Stap 6 en 7

Als u de stoep af loopt, kunt u eerst de rollator van de stoep afzetten vervolgens de remmen inknijpen en bijstappen.

3.5 Zitten op een rollator

Veel rollators hebben een zitje. Hier kunt u op zitten als u wilt uitrusten. Het zitje kan alleen gebruikt worden als u eerst de parkeerrem inschakelt!

Deze rem zorgt dat de rollator niet weggrijdt terwijl u zit. En u hoeft niet de hele tijd de rem in te knijpen.

U kunt alleen op de rollator zitten met uw benen aan de loopzijde van de rollator! (zie foto's)



Goed



Fout

3.6 Een helling op en af

Bij een brug, een ingang van een gemeentehuis, of bij een schuine stoep moet u soms tegen een helling op lopen. Bij het omhoog lopen tegen een helling en als u van een helling afloopt, moet u de rem gebruiken.

Het omhoog lopen doet u zo:

- 1 Rijdt met de rollator tot aan de helling.
- 2 U staat tussen de handvatten en duwt de rollator een klein stukje voor u uit.
- 3 Knijp de rem in.

4 Neem een stapje tot de rollator (houdt de rem ingeknepen).

5 Haal de rollator van de rem.

6 Duw de rollator een klein stukje voor u uit.

7 Herhaal 3 tot en met 6 totdat u boven bent.

Als u de helling afloopt, gebruikt u de rem ook veel. Zorg ervoor dat de rem is ingeknepen als u een stap neemt, volg stap 2 tot en met 6.

3.6 Vervoer van spullen

De meeste rollators hebben een mandje. Dit mandje is voor uw tas of uw lichte boodschappen. Zorg ervoor dat u niet te veel spullen mee neemt. De rollator raakt dan uit balans en kan een val veroorzaken.

Hang ook geen tassen aan het stuur. Door het gewicht van de tassen kan uw rollator kantelen.

Veel leveranciers verkopen een rollator tas. Deze tas klemt u vast in uw mand. De tas zorgt ervoor dat uw spullen veilig en buiten het zicht zijn opgeborgen.

Maakt u ook gebruik van een stok?

U kunt een speciale stokhouder aan uw rollator bevestigen. Zo kunt u de stok makkelijk meenemen. Vraag uw leverancier naar de mogelijkheden.

4 Een veilige omgeving

4.1 Veilig gebruik in en om huis

Is uw huis geschikt om met een rollator rond te lopen? Beantwoord de volgende vragen en u weet het.

Zijn snoeren langs de muur weggewerkt? ja / nee

Zijn losse vloerkleedjes weggehaald? ja / nee

Is er voldoende ruimte om met de rollator door uw kamer te lopen zonder dat u ergens tegen aan stoot? ja / nee

Is er voldoende ruimte bij uw stoel om uw rollator neer te zetten? ja / nee

Zijn drempels in huis weggehaald of zijn kanten afgeschuind? ja / nee

Is de stoep bij de entree vlak, zonder uitstekende tegels?

ja / nee



Hebt u alleen maar 'ja' geantwoord? Dan kunt u zonder problemen uw rollator thuis gebruiken.

Hebt u ergens 'nee' geantwoord? Dan wordt aangeraden om dat aan te passen, als u uw rollator thuis wilt gebruiken. Vraag hierbij eventueel hulp van een familielid, buurman, technische dienst of klussendienst van het welzijnswerk voor ouderen.

4.2 Veilig gebruik op straat

Op straat gebeuren regelmatig ongelukken met de rollator. Maar als u rekening houdt met de onderstaande 6 punten, kunt u veilig met uw rollator over straat.

Zorg dat u niet over takken of andere losse delen rijdt. Deze kunnen tussen uw rollator komen te zitten.

Een stoep met bladeren kan glad zijn, wees extra voorzichtig.

Gebruik liever een schuine helling als u de stoep op of af moet.

Zorg dat u bij het oversteken voldoende tijd heeft.

Houdt rekening met het weer. Bij stevige wind kunt u uw evenwicht verliezen. Tegen de wind in lopen met de rollator kan zwaar zijn. Neerslag maakt de stoep vaak glad.

Kijk altijd goed voor u als u met de rollator loopt.

U kunt op de stoep verschillende problemen tegen komen, zoals:

- losse of schuine stoeptegels
- plantenbakken en lantaarnpalen midden op de stoep
- geparkeerde auto's bij de schuine helling van de stoep



Deze problemen maken het moeilijker om veilig buiten te lopen met uw rollator. De gemeente kan iets doen aan deze problemen. Meld daarom altijd al uw klachten bij de gemeente! Het telefoonnummer van de klachtenlijn van de gemeente vindt u in de gemeentegids.

Meer informatie

Bron:

Consument en Veiligheid.

www.veiligheid.nl

Bosman medische en Orthopedische hulpmiddelen

<http://www.ggdnog.nl/GetDocument.ashx?DocumentID=14448>

Bezoekadres Rijswijkstraat 2 1059 GK

Amsterdam
Telefoon algemeen:

Faxnummer:

Postadres Postbus 75169 1070 AD

Amsterdam
020 -511 45 11

020 -669 28 31

E-mail:

info@veiligheid.nl

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01143-NL 10-12-2020