



Zorg dat u niet valt

Veilig op pad

met de rollator

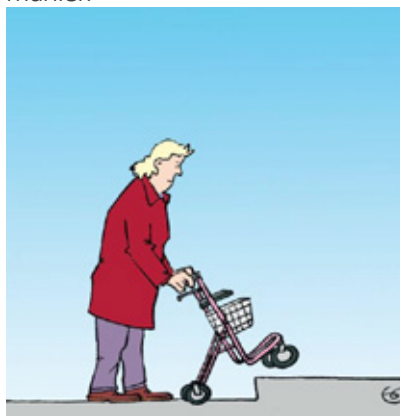
Geriatricie

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Stel uw rollator goed af en zorg voor de juiste houding.



Loop de stoep op en af op de juiste manier.



Zet uw rollator op de parkeerrem.



Leef veilig in en om huis.



Meld onveilige situaties bij uw gemeente. Bezoek regelmatig een professional voor een check.



### **Stel uw rollator goed af en zorg voor de juiste houding.**

Een goed hulpmiddel is van groot belang. Stel uw rollator op de juiste hoogte af. Ga rechtop staan en laat uw armen langs uw lichaam hangen. De handvatten van uw rollator en uw polsen moeten dan dezelfde hoogte hebben. Loop ook altijd zo ontspannen en recht mogelijk tussen de handvatten. Hierdoor krijgt u meer steun waardoor u minder snel valt.

### **Zet uw rollator op de rem.**

Wilt u zitten op het zitje van uw rollator? Of opstaan vanuit uw stoel? Zorg er dan voor dat uw rollator altijd eerst op de parkeerrem staat. Dit is de handel (onder de gewone rem) die u naar beneden kunt duwen. Zo voorkomt u dat de rollator wegrijdt als u gaat zitten of staan.

Trek u niet omhoog aan uw rollator als u opstaat vanuit uw stoel. Gebruik hiervoor de stoelleuning en uw armen en benen.

## **Loop de stoep op en af op de juiste manier.**

Wilt u de stoep oplopen? Rijd de rollator dan tot aan de stoep en knijp daarna uw rem in. Til de rollator liever niet op. Kantel de voorste banden en laat uw rem los. Zet nu uw voorste banden rustig op de stoep. En daarna ook de achterbanden. Stap vervolgens zelf op de stoep. Wilt u deze weer aflopen? Rij dan eerst de rollator van de stoep af.

## **Meld onveilige situaties bij uw gemeente.**

Voorkomen dat u valt met uw rollator? Let dan goed op de straat. Gebruik bijvoorbeeld liever een schuine helling als u de stoep op of af gaat. Zorg ervoor dat u voldoende tijd heeft als u oversteekt. Kijk ook altijd goed voor u zodat u losse of schuine stoeptegels ziet liggen. Meld uw klachten over stoeptegels en andere obstakels op de stoep bij uw gemeente.

## **Leef veilig in en om het huis.**

U kunt veilig gebruikmaken van uw rollator als u in een veilig huis woont. Werk losliggende snoeren weg langs de plinten. Kies een zo kort mogelijk tapijt en vermijd losse vloerkleden. Maak voldoende ruimte bij uw stoel voor uw rollator. Zorg ook voor een vlakke ingang voor uw huis, zonder uitstekende stoeptegels. Door obstakels weg te werken, kunt u voorkomen dat u valt met uw rollator.

## **Bezoek regelmatig een professional voor een check.**

Uw rollator moet ieder jaar worden nagekeken, net als een auto. Doen de remmen het nog? Zijn de banden nog goed? Vraag het verzorgingshuis of de thuiszorg naar de 'rollatormiddagen'. Tijdens deze middagen helpen zij u bij het nakijken van uw rollator. U kunt dan ook laten controleren of u uw rollator nog op de juiste manier gebruikt. Dit is belangrijk als u niet wilt vallen.

Jaarlijks belanden 2.100 55-plussers op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis door een val met een rollator. Wilt u voorkomen dat u valt? Kijk dan op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) voor meer informatie.



Deze patiëntveiligheidskaart is ontwikkeld door Consument en Veiligheid en de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF). Deze patiëntveiligheidskaart is gemaakt op [www.mijnzorgveilig.nl](http://www.mijnzorgveilig.nl), een initiatief van de Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF).





**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00379-NL 09-12-2020