

## **Gebruiksaanwijzing vierwiel rollator**

Een rollator is niet meer weg te denken uit ons straatbeeld. Een rollator kan een oplossing zijn wanneer lopen niet zo makkelijk meer gaat, bijvoorbeeld als het evenwicht snel verstoord is. Daarnaast kan een rollator ook gebruikt worden door cliënten met een verminderd uithoudingsvermogen / verminderde loopfunctie. Het gebruik van de rollator draagt bij aan de zelfredzaamheid van de cliënt.

We zien mensen vaak op verschillende manieren met een rollator lopen.

Waar moeten we eigenlijk op letten bij gebruik van een rollator?

### **Instructie**

#### **Instellen**

De rollator dient op de juiste hoogte ingesteld te worden.

Hoe doen we dit?

- ∨ Ga rechtop staan.
- ∨ Laat uw armen ontspannen naast het lichaam hangen.
- ∨ Het handvat van de rollator moet op dezelfde hoogte uitkomen als uw pols. ( ter hoogte van het horlogebandje)
- ∨ De hoogte van de handvatten kunnen ingesteld worden door de hendel onder het handvat los te draaien.
- ∨ Trek de duwbuizen omhoog tot de gewenste hoogte. Let op! Het gladde deel mag niet zichtbaar zijn.
- ∨ Draai de hendel goed vast, zodat de handvatten niet meer bewogen kunnen worden.

De gebruiker moet ontspannen rechtop kunnen staan en lopen met de armen licht gebogen.

#### **Lopen**

U heeft de meeste steun aan de rollator als u tussen de handvatten loopt en zoveel mogelijk rechtop. Om goed te kunnen sturen en balansproblemen te voorkomen vervoert u geen zware spullen in het mandje en hangt u geen tassen aan de handvatten.

#### **Remmen**

- ∨ de looprem

De looprem kunt u in knijpen als u bijvoorbeeld wilt stoppen om over te steken.

- ∨ de parkeerrem

De parkeerrem zorgt ervoor dat de rollator niet wegglijdt. Deze rem dient u dus te gebruiken voordat u gaat zitten op de rollator!

### **Opstaan vanuit de stoel**

- ∨ Zet vanuit zit in de stoel de rollator recht voor u.
- ∨ Gebruik de parkeerrem, zodat de rollator niet weg kan rijden!
- ∨ Zet uw voeten recht voor u neer.
- ∨ Druk uzelf op aan de armleuningen van de stoel en ga staan. Dus niet m.b.v. de rollator opstaan.
- ∨ Zodra u staat kan u steun nemen aan de rollator.
- ∨ Haal de parkeerrem er pas af als u wilt gaan lopen.

### **Stoep op**

- ∨ Rijd de rollator tot aan de stoep en knijp de rem in.
- ∨ Doe een kleine stap naar achter en kantel de rollator, zodat de voorste banden vrij zijn van de grond.
- ∨ Laat voorzichtig de rem los en stap naar voren totdat de voorste banden boven de stoep hangen.
- ∨ Laat de voorste banden voorzichtig zakken op de stoep.
- ∨ Plaats vervolgens de achterbanden op de stoep en stap de stoep op.

### **Stoep af**

- ∨ Zet voorzichtig de rollator van de stoep.
- ∨ Knijp de remmen in en stap bij.

### **Inklappen**

U kunt de rollator inklappen door de vergrendelinghendel los te maken en vervolgens de rollator in elkaar te schuiven. Ingeklapt kan de rollator gemakkelijk vervoerd worden. Let op! Controleer voordat u de rollator gaat gebruiken of de vergrendelinghendel vast zit!

### **Onderhoud**

Een rollator moet u af en toe even laten nakijken

M.i.v. 01-01-2013 wordt de rollator niet meer vergoed door de zorgverzekeraar!