

Zorg dat u niet valt! Veilig op pad met uw rollator

1

Stel uw rollator goed af en zorg voor een juiste houding



2

Zet uw rollator op de parkeerrem



3

Loop de stoep op en af op de juiste manier



4

Leef veilig in en om het huis



5

Meld onveilige situaties bij uw gemeente



6

Bezoek regelmatig een professional voor een check

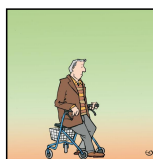


Zorg dat u niet valt! Veilig op pad met uw rollator



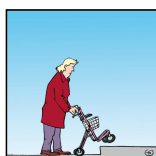
Stel uw rollator goed af en zorg voor een juiste houding

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.



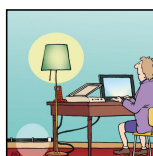
Zet uw rollator op de parkeerrem

Wilt u zitten op het zijje 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.



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.



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.



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 voor meer informatie.

