

## Opstaan en lopen met een rollator




Bereid de handeling goed voor: goede schoenen, rollator geremd, route vrij en veilig en de cliënt in goede doen. Bedenk dat als jij meeloopt er meer ruimte nodig is, dan wanneer de cliënt zelfstandig loopt. Voorkom zware spulletjes op de rollator.

Gebruik de normale opsta-beweging (zie groep 2.1.) en voorkom dat de cliënt zich optrekt aan de rollator.

Zet zelf geen voet op de rollator om hem vast te zetten op de grond. Als je er niet bent, zal de cliënt dan immers vallen omdat hij denkt dat de rollator vast staat.

Pas nadat de cliënt zich heeft opgedrukt op de stoelleuning en zich uitstrekt, pakt hij één voor één de rollatorhandvatten. Strekt zich weer goed uit en kijkt in de looprichting.

© LOCOmotion, Bennekom, 2012, [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)

GOED  GEBRUIK wordt uitgegeerd in opdracht van ZorgOnderzoek Nederland.

Haal nu de rollator van de rem. Loop er naast/schuin achter. Begeleid zonodig met een licht contact, zodat je voelt als er iets mis dreigt te gaan. Door snel in te grijpen, bijv. met duidelijke stem, kan je vallen voorkomen of zorgen dat hij snel kan gaan zitten. Belangrijk is dat de cliënt de rollator niet te ver voor zich uit duwt: hij kan dan vallen. Dat gebeurt vooral als hij zich niet goed uitstrekt.

De cliënt moet ook niet te ver in de rollator lopen. Als vuistregel geldt dat zijn voeten tussen de achterwielen komen: niet verder.

Als je echt steun moet geven, is een rollator of looprek een gepasseerd station: zoek dan hulp van een fysio- of ergotherapeut.

- Zorg dat je goed getraind bent, gebruik een goed handboek, bekijk de filmpjes op [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl) en oefen!
- Volg altijd de gebruiksaanwijzing van een hulpmiddel en hou die bij de hand.
- Leg afspraken vast op een transferprotocol en werk met goed onderhouden hulpmiddelen.

Als de cliënt weer gaat zitten, doorloop je de gewone zitbeweging (zie groep 2.1.). De cliënt maakt een ruime bocht, draait goed voor de stoel en je vraagt of hij de zitting tegen beide benen voelt. Dat voorkomt achteruitlopen en te snel willen gaan zitten, wat gevaarlijk is.

Pas dan ga je verder. Zet de rollator op de rem. De cliënt beweegt nu met zijn romp naar voren en pakt pas als hij wat gezakt is, één voor één de leuning van de stoel.

Mocht het toch echt misgaan, probeer dan niet de cliënt overeind te houden, maar zorg voor een zo veilig mogelijke valbegeleiding (zie groep 4.2.).



Disclaimer: Deze uitgave is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Noch de schrijvers, noch de uitgever, stellen zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolkomenheden in deze uitgave. Oriëntatie op informatie in deze uitgave zal altijd de officiële gebruiksaanwijzing van hulpmiddelen gevolgd moeten worden en zodoende voorrang moeten krijgen boven de informatie in deze uitgave.