



## Opstaan en lopen met een rollator



# 1

Bereid de handeling voor: goede schoenen, rollator geremd, zonder zware spulletjes, route vrij en veilig en de cliënt in goede doen. Als jij meeloopt is er meer ruimte nodig, dan wanneer de cliënt zelfstandig loopt.

**TIP** Gebruik de normale opsta-beweging (zie groep 2.1.) en voorkom dat de cliënt zich optrekt aan de rollator. Zet geen voet op de rollator. Immers: als je er niet bent, zal de cliënt kunnen vallen omdat hij denkt dat de rollator vast staat.

Pas nadat de cliënt zich heeft opgedrukt en zich uitstrekt, pakt hij één voor één de rollatorhandvatten, strekt zich uit en kijkt in de voorrichting.

# 2

Haal de rollator van de rem. Loop ernaast of schuin achter.

Begeleid zonodig met een licht contact. Mocht het niet goed gaan, dan voel je dat direct. Soms kan je door snel in te grijpen (bijvoorbeeld met je stem) vallen voorkomen, of zorgen dat de cliënt snel kan gaan zitten.

Zorg dat de cliënt de rollator niet te ver voor zich uit duwt. Dan kan hij vallen, zeker 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.

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

# 3

Voor het gaan zitten (zie ook 2.1.) maakt de cliënt een ruime bocht en draait hij goed voor de stoel. 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. Rem de rollator. 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.

**! LET OP** Mocht het toch misgaan, probeer dan niet de cliënt overeind te houden. Zorg voor een zo veilig mogelijke valbegeleiding (zie groep 4.2).