# Lopen met een rollator

**Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's**
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

## Inleiding

### Lopen met een rollator



Uw fysiotherapeut of arts heeft geadviseerd om (tijdelijk) met een rollator te lopen.

**Waar moet u op letten?**

- U loopt zoals u normaal ook doet, maar dan met de rollator
- De remmen van de rollator moeten goed functioneren. Bij het op de rem zetten van de rollator, mag deze niet meer verplaatsen
- Controleer of de rollator geschikt is voor uw lichaamslengte
- Trek bij voorkeur stevige schoenen aan die u gemakkelijk aan kunt doen als u gaat lopen
- Loop niet op slippers of op normale sokken
- Doe rustig aan en neem niet te grote stappen

**Een rollator kopen of huren?**

- Een rollator kunt u (online) kopen, er zijn diverse aanbieders die een rollator aanbieden
- Een rollator is ook te huren, via de thuiszorgwinkel. Dit wordt meestal niet meer vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering. U kunt bij uw zorgverzekeraar informeren of u wel of niet voor een vergoeding in aanmerking komt. Soms moet u hiervoor aanvullend verzekerd zijn

# Instellen van de rollator

## Instellen van de rollator

**Animatievideo**

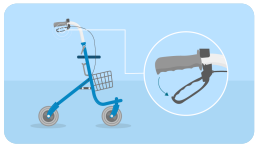
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

**Uitgesproken tekst van de video**

Ga om de rollator in te stellen in het midden tussen de achterwielen staan.
Met uw heupen tussen de handvatten.
Zorg ervoor dat u rechtop staat.
Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen.
De handvatten moeten ter hoogte van de polsen staan.
Verschuif als dat nodig is de handvatten naar beneden of naar boven.
Daarna is uw rollator ingesteld.
Verschuif als dat nodig is de handvatten naar beneden of naar boven.
Daarna is uw rollator ingesteld.

# Opstaan en gaan zitten

## Op de rem



Als u gaat staan of zitten, zorg er dan voor dat de rollator altijd op de rem staat.

## Opstaan met de rollator

**Animatievideo**

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

**Uitgesproken tekst van de video**

Zet de rollator op de rem.
Ga op de rand van de stoel zitten.
Duw uzelf omhoog via de stoelleuning.
Wanneer u staat, pakt u de rollator hand voor hand vast bij de handvatten.
En trekt deze naar u toe.

### Zitten met de rollator

**Animatievideo**

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

**Uitgesproken tekst van de video**

Zet de rollator op de rem.
Ga zo dicht mogelijk voor de stoel staan.
Zorg ervoor dat uw knieholtes de zitting van de stoel raken.
Breng eerst één hand naar de stoelleuning...
en volg met uw andere hand.
Ga daarna rustig in de stoel zitten.

## Lopen

### Lopen met de rollator

**Animatievideo**

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

**Uitgesproken tekst van de video**

Ga in het midden van de rollator staan met uw heupen tussen de handvatten.
Zorg dat u zo recht mogelijk staat.
Houd met uw handen de rollator vast.
Zet een stap naar voren...
en stap met het andere been daar voorbij.
Het is belangrijk dat uw heupen tussen de handvatten blijven.