

Met mooi weer is het fijn om even een ommetje te maken, lopend een boodschap te doen of te gaan wandelen naar dat fijne terrasje om samen met een vriend(in) of familielid te genieten van een kopje koffie. Maar als uw benen niet genoeg stabiliteit geven, dan beperkt u dat in uw vrijheid om erop uit te gaan. Het gebruik van een rollator kan dan uitkomst bieden. Het is wel belangrijk dat er van te voren wordt gekeken of de rollator goed is afgesteld.

Het lijkt zo gemakkelijk; u steunt op uw rollator en lopen maar. U kunt echter door het verkeerd afstellen van uw rollator een slechte houding aannemen. Hierdoor ontstaan vaak klachten aan de nek, schouders, rug en armen. Om u te helpen bij het voorkomen van dergelijke klachten hebben we vijf tips voor u opgesteld:

1. Stel uw rollator op de juiste hoogte in.

Het is erg belangrijk dat u recht achter uw rollator kunt lopen. Dit kan alleen als de hoogte goed is ingesteld. Stelt u hem te hoog in, dan loopt u met opgetrokken schouders. Stelt u hem te laag in, dan neemt u ook een verkeerde houding aan en biedt de rollator u weinig steun. Het beste kunt u tussen de handvatten van uw rollator gaan staan met uw armen langs uw lichaam. De handvatten stelt u dan op polshoogte in. Dat is de juiste hoogte voor een gezonde houding. Twijfelt u toch nog, dan kunt u bij een [Medipoint winkel](#) de juiste hoogte laten checken. De medewerkers stellen uw rollator gratis voor u af.

2. Zet uw voeten tussen de achterwielen en houdt uw lichaam tussen de handvatten tijdens het lopen.

Om veilig met uw rollator te kunnen lopen is het belangrijk dat u altijd met uw voeten tussen de achterwielen staat en niet daarbuiten. Blijf met uw lichaam dicht bij de rollator tussen de handvatten.

3. Neemt u pauze, gebruik dan de parkeerrem van de rollator.

Wilt u even rusten, bijvoorbeeld tijdens een wandeling of als u even moet wachten in de winkel? Maak dan gebruik van het zitje van uw rollator. Schakel wel eerst de parkeerrem in voordat u gaat zitten. Schakel ook de parkeerrem in als u in een (rolstoel)lift staat of als u stopt op een oneffen oppervlak.

4. Gebruik de remmen van uw rollator om de stoep op en af te rijden.

De remmen van uw rollator zijn er niet alleen om mee af te remmen, maar u kunt ze ook gebruiken om veilig de stoep op en af te rijden. Kijk hier naar het [instructiefilmpje](#).

5. Laat uw rollator regelmatig controleren.

Werken uw remmen nog goed? Is hij nog steeds op de juiste hoogte ingesteld? Biedt de rollator nog voldoende stevigheid? Laat dan regelmatig uw rollator controleren. Dit kan bij alle [Medipoint winkels](#).

En verder:

- Is het frame van de rollator goed uitgekapt? Als dit niet goed gebeurt, dan kan hij tijdens het rijden ineens inklappen.
- Gaat u zitten, klap dan de zitting volledig uit door er met twee handpalmen op te drukken totdat u een klik hoort.
- Hang geen tassen aan het stuur, zo raakt de rollator uit balans. Maak gebruik van het mandje of tas die meestal bij de rollator hoort.

- Pas op voor losliggende stoeptegels en til tijdens het lopen uw voeten goed op zodat u niet struikelt. Maak ook zoveel mogelijk gebruik van de rolstoelopritten bij de stoepen.

Rollator kopen, huren of gratis lenen

Een rollator aanschaffen, huren of kan ik ze ook gratis lenen? Dat is een beetje afhankelijk van hoelang u het hulpmiddel nodig heeft. Is het voor een langere tijd, dan is het fijn als de rollator uw eigendom worden. Voor een kortere tijd (bijvoorbeeld na een operatie of revalidatie) kunt u het hulpmiddel huren of nog beter...gratis lenen. Dit kan als u lid bent van CareynPlus. U kunt voor maximaal 13 weken een rollator lenen. Dit bespaart u voor het voor het lenen van een rollator € 104. Koopt u liever? Dan krijgt u minimaal 10% korting in de Medipoint I Careyn thuiszorgwinkel als u lid bent van CareynPlus.