



# Rollator

## Kopen en gebruiken

Een rollator is een belangrijk hulpmiddel om goed mobiel te blijven en de kans op een val te verkleinen. Het zijn vaak oudere kwetsbare mensen die een rollator gebruiken. Het advies aan mensen die een rollator gebruiken, of gaan gebruiken is:

- Laat u eerst goed informeren voordat u een rollator aanschaft.
- Gebruik alleen een rollator die voor u geschikt is.
- Laat regelmatig uw rollator controleren.
- Gebruik de rollator volgens de gebruiksaanwijzing en veilig.

### Tips om een rollator te aanschaffen

- Rollators worden niet meer vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Sommige zorgverzekeringen vergoeden nog wel een rollator vanuit de aanvullende verzekering. Vraag dit na bij uw zorgverzekering.
- Vraag eerst goed advies in een thuiszorgwinkel, een fysiotherapeut of ergotherapeut.
- Bepaal of u de rollator buiten of alleen binnen gaat gebruiken. Voor buiten heeft u een rollator met grotere wielen nodig.
- Bepaal of de rollator vaak in een auto meegenomen moet worden. Dan kan een lichtgewicht en makkelijk opklapbare rollator handig zijn.
- Probeer bij voorkeur een rollator eerst een week uit voordat u deze aanschaft. Na een week weet u of u zich:
  - Veilig voelt met deze rollator.
  - Goed tussen de handvatten van de rollator kunt lopen.
  - De handvatten prettig zijn.
  - De rem goed kunt bedienen.
  - Makkelijk een stoep op- of af kunt.
- Let er op, dat de remkabels goed zijn weggewerkt. Remkabels die uitsteken kunnen ergens achter blijven haken.

- Let er op, dat er een automatische inklapbeveiliging op de rollator zit. De uitgeklapte rollator kan dan niet zomaar inklappen.

## Tips om de rollator goed te gebruiken

- Controleer of de hoogte van de handvatten juist is. Ga hiervoor rechtop staan en laat uw armen langs uw lichaam hangen. De handvatten en uw polsen (horloge) moeten dezelfde hoogte hebben.
- Loop tussen de handvatten in, dus niet achter de rollator.
- Wilt u gaan zitten op de rollator, zet deze dan altijd eerst op de rem. Bij veel rollators kunt u de remhendels hiervoor naar beneden duwen. Dan staat de rollator op de rem. Soms heeft een rollator nog een apart hendeltje (vaak rood) die u naar beneden kunt drukken.
- Vervoer alleen lichte boodschappen in uw mandje. Een zwaar beladen rollator kan uit balans raken. Hang geen boodschappentassen aan het stuur
- Gebruikt u ook een stok? Er zijn speciale stokhouders voor aan de rollator. Vraag uw leverancier naar de mogelijkheden.
- Maak uw woning veilig. Verwijder bijvoorbeeld kleedjes en drempels en zorg voor voldoende loopruimte met de rollator.
- Meld onveilige situaties op straat aan uw gemeente. Bijvoorbeeld losliggende stoeptegels, hoge stoepranden, smalle stoepen. Vaak hebben gemeenten een speciaal nummer voor klachten in de openbare ruimte. Zie hiervoor uw gemeentegids of de website van uw gemeente.

## Tips om de rollator goed te onderhouden

Het is belangrijk om een rollator elk jaar te laten controleren en direct actie te ondernemen als de rollator een gebrek heeft. Met een goed onderhouden rollator heeft u minder kans op vallen.

Verzorgingshuizen, ouderenbonden of een stichting welzijn ouderen kunnen rollatorbijeenkomsten aanbieden. Infomeer waar en wanneer deze bij u in de buurt georganiseerd worden.

Voor het controleren van uw rollator kunt u vaak ook terecht bij de technische dienst van een verzorgingshuis, een fietsenmaker of de leverancier.

Tijdens een controle moet gekeken of:

- De remmen goed zijn afgesteld en niet versleten zijn.
- De banden niet versleten zijn.
- Alles goed gesmeerd is.
- Het frame geen gebreken heeft.
- De inklapbeveiliging nog goed werkt.

## Waar zijn we te vinden?

### Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

### Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

### Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

### Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A  
2102 CW Heemstede

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)