

De rollator, mijn beste vriend?

Eerste druk, 2013
© 2013 Frank de Boer

Foto's: Wim van Apeldoorn, Janneke Swinkels, e.a.
Coverfoto: Frank de Boer
Redactie: Dick Pettinga

www.rollatordokter.nl

ISBN: 9789048429318
NUR: 890

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer
www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

De rollator, mijn beste vriend?

Veilig en onbezorgd op weg

Rollatordokter Frank de Boer

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	9
Aanschaf	15
Onderdelen en hun functie	24
Het juiste gebruik	35
Belangrijke voorwaarden	42
Het gemak in huis	47
Buitenshuis	54
Rollator meenemen	61
In het openbaar vervoer	64
Op vakantie	71
Onderhoud	76
Rollatorspreekuur	81
Bijzondere rollators	89
Andere loophulpmiddelen	94
Dankwoord	98

VOORWOORD

In Nederland wonen op dit moment ruim 2,8 miljoen ouderen van vijftenzestig jaar en ouder en de verwachting is dat dit aantal de komende jaren sterk zal toenemen. Er komen niet alleen steeds meer ouderen bij, ze worden ook steeds ouder. Velen van hen willen graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Zij willen veilig en comfortabel in hun eigen woonomgeving blijven functioneren en zelf de regie over hun leven houden.

Het huidige beleid van de overheid sluit goed aan bij deze wensen. Daarvoor moeten er wel voldoende geschikte woningen voor ouderen zijn. Veel verantwoordelijkheid ligt bij de mensen zelf. Mensen moeten zelf ook goed kijken of er in huis aanpassingen nodig zijn. Door de juiste aanpassingen zijn huizen comfortabel en veilig te maken.

Door het gebruik van de juiste loophulpmiddelen kunnen ouderen langer zelfstandig thuis en in hun eigen omgeving blijven wonen. Daarbij speelt de rollator een belangrijke rol. Dankzij dit loophulpmiddel kan iemand vaak zelfstandig boodschappen blijven doen of zijn kopje koffie van de keuken naar de woonkamer brengen.

Als ouderen gezond blijven hebben ze relatief weinig zorg nodig. De afgelopen jaren is er helaas een stijging te zien in het aantal senioren dat na een ongeval in het ziekenhuis beland. Vanwege de toenemende vergrijzing is de verwachting dat dit

de komende jaren zal toenemen. Daarom is preventie zo belangrijk. Een gebroken heup kan zo maar een einde maken aan het zelfstandig wonen.

Dit boek levert een belangrijke bijdrage aan het terugdringen van het aantal valpartijen door ouderen. Een van de oorzaken van vallen is namelijk het verkeerd gebruik van de rollator. Goede voorlichting bevordert het veilig lopen met een rollator. Daarnaast is het belangrijk dat de hoge kosten als gevolg van het vallen worden teruggedrongen.

Als voorzitter van Zorgverzekeraars Nederland ben ik blij met dit initiatief. Zorgverzekeraars hechten veel waarde aan preventie om zodoende de gezondheid en de kwaliteit van leven van onze verzekerden te bevorderen. Tegelijkertijd werken we eraan om de zorg betaalbaar te houden. Goede voorlichting, zoals dit boek over de rollator, is essentieel voor een veilig en onbezorgd gebruik van dit loophulpmiddel.

Ik hoop dat dit boek door velen wordt gelezen en dat het zal bijdragen aan een betaalbare zorg en het welzijn van ouderen.

André Rouvoet
Bestuursvoorzitter Zorgverzekeraars Nederland

Maart 2013

INLEIDING

Wat zou het geweldig zijn wanneer iedereen die een rollator nodig heeft, er een heeft die goed functioneert en waarmee hij veilig kan lopen! Dit boek hoopt daar een bijdrage aan te leveren. U vindt hier veel informatie over de rollator en het juiste gebruik ervan.

Voor wie is dit boek bedoeld?

Hebt u een rollator? Gaat u er binnenkort één kopen? Dan is dit boek echt iets voor u. Ook wanneer u beroepsmatig te maken krijgt met de rollator kunt u uw voordeel doen met dit boek. Zowel over de aanschaf als over het gebruik ervan is in deze uitgave veel te vinden. Het is belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. U kunt in deze uitgave antwoorden vinden over de meest uiteenlopende vragen over de rollator.

- Waar moet ik op letten bij de aanschaf?
- Waar kan ik de rollator het beste kopen?
- Hoe weet ik of de rollator veilig is?
- Wat is de juiste hoogte?
- Hoe kan ik zowel binnen als buiten veilig lopen?
- Wie kan de kapotte rem repareren?
- Bestaat er een APK voor de rollator?
- Wat is een rollatorspreekuur?
- Mag de rollator mee in het vliegtuig?
- Kan ik er gemakkelijk mee in de trein?
- Bestaan er ook rollators voor mensen die wat zwaarder zijn?

Deze en nog veel meer andere vragen komen uitgebreid aan bod.

Geen teken van invaliditeit maar een uitkomst!

Veel ouderen zien op tegen de aanschaf van een rollator. Het kan voelen als een teken van invaliditeit. Te lang wordt de aankoop om die reden soms uitgesteld. Maar er kan een moment komen dat u veiliger loopt met een rollator dan zonder. U zult merken dat de rollator u steun geeft met lopen. Stel de aanschaf daarom niet onnodig lang uit. Overleg met uw huisarts en fysiotherapeut. Zij kunnen goed inschatten wanneer het tijd wordt voor een rollator. Veel mensen die eerst opzagen tegen het gebruik ervan zijn vaak blij wanneer ze er eenmaal een hebben. Voor velen is de rollator een uitkomst.

Voordelen

Een goede rollator is een loophulpmiddel waar u letterlijk veel steun aan hebt. Hij is stabiel en goed wendbaar. Vaak kunt u door het gebruik ervan langer achter elkaar lopen. Dankzij uw nieuwe loophulpmiddel kunt u misschien weer naar de supermarkt in de buurt. De boodschappen kunnen dan in het mandje worden vervoerd. U hoeft geen tassen meer te sjouwen. Wanneer u moe bent kunt u even bijkomen door op de rollator uit te rusten. Ook in huis kunt u er spullen mee vervoeren, zoals een dienblad met uw eten. Wanneer u met een stok loopt is dat een stuk lastiger. In de keuken of de badkamer kunt u erop gaan zitten, wanneer u niet zo lang achter elkaar kunt staan.

De rollator neemt over het algemeen weinig ruimte in. Hij past meestal wel in de achterbak van een auto of anders op de achterbank.

Zelf een rollator kiezen

Tot voor kort zat de rollator in het basispakket van de zorgverzekering. Sinds januari 2013 is dit veranderd. U moet de rollator voortaan zelf aanschaffen. Sommige mensen zochten voorheen al zelf hun rollator uit en kregen de kosten, of een deel ervan, vergoed. De meeste mensen hoefden niet te kiezen en kregen een standaardrollator van hun zorgverzekering thuisbezorgd.

Nu zult u zelf op pad moeten om een rollator te kopen. Het grote voordeel hiervan is dat u deze dus zelf kunt uitzoeken. Dat is goed, want per slot van rekening bent u ook degene die hem gaat gebruiken. Er is veel keus tegenwoordig. Laat u daarom goed adviseren. Koop de rollator waar u het beste en het prettigst mee loopt. In dit boek vindt u adviezen die u kunnen helpen bij de aanschaf van uw nieuwe rollator.

Een Zweedse uitvinding

Heel lang waren de wandelstok en later het looprek de enige loophulpmiddelen. Aina Wifalk, die op haar eenentwintigste polio kreeg, bedacht in de jaren '70 de rollator. Daarbij werd ze geïnspireerd door een Scandinavische loopslee. De ijzeren glijstaven werden vervangen door wielen, de voetrem werd handrem. Wie de naam 'rollator' bedacht heeft is niet bekend. In Nederland werd de rollator pas in 1987 geïntroduceerd.

Vooral in Nederland is de rollator snel in populariteit gestegen. Dat heeft natuurlijk te maken met ons vlakke land en de over het algemeen goede bestrating. Ook de toenemende vergrijzing en de jarenlange opname van de rollator in de ziektekostenverzekering zorgden voor een verdere toename van het aantal rollatorgebruikers. (Bron: www.geschiedenis24.nl)

Ongevallen

Helaas zitten er niet alleen voordelen aan het gebruik van de rollator. Jaarlijks worden veel ouderen na een ongeval met een rollator behandeld op een afdeling Spoedeisende Hulp van een ziekenhuis. In 2011 waren dat er zelfs ruim 2.300. Het aantal slachtoffers neemt helaas jaarlijks toe. Dat heeft ook te maken met de zogenaamde dubbele vergrijzing. Er zijn steeds meer ouderen en ze worden ook steeds ouder. Het aantal valincidenten neemt ook toe met de leeftijd.

Gelukkig loopt niet iedereen die valt blijvend letsel op. Soms blijft de schade beperkt en houdt u er slechts een blauwe plek aan over. Maar een val met de rollator kan ook verstrekkende gevolgen hebben. Veel ouderen die met de rollator vallen breken een heup en worden opgenomen in een ziekenhuis. Na de operatie volgt vaak revalidatie in een verpleeghuis. Voor sommigen betekent het ook dat zij niet meer terug kunnen naar hun eigen huis. Dit allemaal ten gevolge van een ongelukkige val met een rollator, die misschien wel voorkomen had kunnen worden.

Gouden regels

In dit boek staat veel informatie over het veilig omgaan met uw rollator. Belangrijke aanbevelingen zijn:

- Laat u goed adviseren over het juiste gebruik
- Laat uw rollator goed onderhouden en tijdig repareren
- Kies een veilige rollator waar u prettig mee loopt
- Kijk in huis eens kritisch om u heen en verwijder kleedjes of losliggende snoeren waar u over zou kunnen struikelen
- Meld oneffenheden van de stoep aan de gemeente

Ik wens u veel plezier bij het lezen en hoop dat ook uw rollator uw beste vriend zal zijn.

Rollatordokter Frank de Boer

