

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Veilig gebruik van een rolmobiel

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,
Wanneer u een bepaalde mate van steun kunt gebruiken tijdens het wandelen kan de ergotherapeut u een rolmobiel aanraden. Het leidt tot een stabiel evenwicht en is ook buitenshuis bruikbaar. Deze brochure geeft u en uw familie meer informatie hoe u een rolmobiel kunt verkrijgen en hoe u deze op een veilige en correcte manier kunt gebruiken. Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, kan u steeds de ergotherapeut van uw afdeling aanspreken.

INHOUDSTAFEL

1. Algemeen	3
2. Veilig gebruiken	7
3. Een veilige omgeving	12

01 ALGEMEEN

Wat is een rolmobiel?

Bent u minder mobiel, bijvoorbeeld door een val, evenwichtsproblemen of een andere aandoening? Een rolmobiel kan u helpen uw zelfstandigheid te behouden. Dit hulpmiddel is verkrijgbaar in verschillende soorten en maten, denk daarbij aan twee- of vierwielige, standaard of lichtgewicht en wel of niet opvouwbaar exemplaren. Een rolmobiel moet voorkomen dat u valt. Het is daarom belangrijk dat u een rolmobiel aanschaft die stevig is en goede remmen heeft.



1. De looprem

De looprem gebruikt u als u bijvoorbeeld wilt stoppen om over te steken of als u een helling af loopt. Deze dient u naar boven dicht te knijpen.

2. De parkeerrem

Als u op de rolmobiel gaat zitten gebruikt u de parkeerrem. Deze zorgt ervoor dat uw rolmobiel niet weg rijdt. De remmen moeten naar onder gedrukt worden om de parkeerrem op te zetten.

3. Banden

De meeste banden kunnen niet lek gaan.

4. De handvatten

De handvatten mogen niet te glad zijn.

5. De hoogte instelling

De handvatten kunnen hiermee op de juiste hoogte worden ingesteld.

6. Beveiliging voor het inklappen

Dit zorgt ervoor dat de rolmobiel niet in kan klappen tijdens het lopen of tijdens het nemen van een drempel. Zorg dat de beveiliging na het uiklappen van uw rolmobiel weer goed zit.

7. Zitje

U kan even gaan zitten om uit te rusten. Denk hierbij aan het gebruik van de parkeerrem.

Aanvraagprocedure en tegemoetkoming

Wanneer u de beslissing genomen hebt om een rolmobiel aan te schaffen, vullen de arts en de ergotherapeut het medisch voorschrift in.

Deze is nodig om in aanmerking te komen voor een tegemoetkoming.

Voor een rolmobiel is er een tegemoetkoming van 133,69 euro. Dankzij het voorschrift zal de factuur van de rolmobiel niet naar u gaan, maar naar uw zorgkas. De factuur zelf wordt betaald door de Vlaamse sociale bescherming. De rolmobielen welke in deze brochure aan bod komen worden beiden volledig terugbetaald.

Indien u ouder bent dan 65 jaar kan u uw rolmobiel om de zes jaar vernieuwen. Dit met een medisch voorschrift. Ook bij een vernieuwing is er een tussenkomst van de Vlaamse sociale bescherming.

Het Ziekenhuis Oost-Limburg werkt samen met een verstrekker van medische hulpmiddelen, de rolmobiel kan ofwel in het ziekenhuis of bij uw thuis geleverd worden.

Soorten rolmobielen

Indien u interesse hebt in een rolmobiel toont de ergotherapeut u twee modellen waaruit u kan kiezen:

- Standaard rolmobiel
- Quadri-light rolmobiel

Standaard Model

- afneembaar metalen mandje
- plexi plateau
- zitvlak
- stokhouder
- vouwmechanisme: door de hendel in te duwen kunnen de achterwielen naar de voorwielen gebracht worden.



Quadri-light rollator

- ondersteunende rugband
- netje
- zitvlak
- stokhouder
- vouwmechanisme: door aan een handvat te trekken vouwt u het rolmobiel dubbel



02 VEILIG GEBRUIKEN

2.1 De afstelling

Stel uw rolmobiel af en zorg voor een juiste houding. Voor het veilig gebruik van een rolmobiel is een juiste afstelling erg belangrijk, een juiste afstelling wordt als volgt gedaan:

- Ga tussen de achterwielen staan
- Ga rechtop staan en laat de armen ontspannen langs uw lichaam hangen
- De hoogte van het handvat valt gelijk met de pols van uw arm (in de praktijk is dit dezelfde hoogte als de 'knobbel' aan de zijkant van de heup).

2.2 Het lopen

Als u gaat wandelen met de rolmobiel zorg dan steeds dat de vergrendeling tegen het dichtklappen goed vast zit. Veel ongelukken gebeuren doordat deze vergrendeling niet goed vast zit.

De juiste houding bij het stappen met een rolmobiel is heel belangrijk.

- Rechtop lopen
- Handen open en de vingers rond de handrem
- Steeds tussen de achterste wielen lopen

De rolmobiel is bedoeld als loophulpmiddel, niet als boodschappenkar die u voor u uit duwt.

2.3 De stand van de handen

De vingers behoren steeds om de looprem te worden gehouden en de duim aan de binnenkant van het handvat.

Bij een misstap maakt u automatisch een grijp beweging. Omdat de handen de looprem vasthouden, kan u onmiddellijk de remmen dichtknijpen en heeft u steun.

Als de handen enkel om het handvat zijn en u struikelt, dan duwt u onbewust de rolmobiel weg en verliest u uw evenwicht.



2.4 Op de parkeerrem

Probeer uzelf aan te leren om de rolmobiel op de parkeerrem te zetten voor u gaat zitten of gaat staan. Zo voorkomt u dat de rolmobiel weggrijdt als u gaat zitten of staan. Als u gaat zitten of staan, steunt u met de handen op de armleuning van de stoel. Steun dus NIET op de rolmobiel, want deze kan gaan kantelen. Een niet gebruikte rolmobiel behoort altijd op de parkeerrem te staan!

2.5 Vervoer van spullen

De meeste rolmobielen hebben een mandje. Dit mandje is voor uw tas of uw lichte boodschappen. Zorg ervoor dat u niet teveel spullen meeneemt. De rolmobiel raakt dan uit balans en kan een val veroorzaken.



Hang ook geen tassen aan het stuur. Door het gewicht van de tassen kan uw rolmobiel kantelen.

2.6 Afneembaar plateau

De meeste rolmobielen worden voorzien van een afneembaar plateau. Dit kan gebruikt worden om kleine voorwerpen, bijvoorbeeld een glas water, pen, tas koffie, te vervoeren maar dient niet om op te gaan zitten.

2.7 Gaan zitten op een stoel

Wanneer u op een stoel wilt gaan zitten is het belangrijk dat u met de rolmobiel zo dicht mogelijk tegen de stoel gaat staan, u moet met uw benen de stoel voelen. daarna zet u de rolmobiel op de parkeerrem, pakt u (wanneer deze aanwezig zijn) de leuning van de stoel en kunt u langzaam gaan zitten.

Zorg dat de rolmobiel recht voor u staat. Kom omhoog uit de stoel met behulp van de stoelleuning. Pak wanneer u staat de handvatten van de rolmobiel en haal de rolmobiel van de rem.

2.8 Zitten op een rolmobiel

Veel rolmobielen hebben een zitje. Hier kan u op zitten als u wilt uitrusten. Het zitje kan alleen gebruikt worden als u eerst de parkeerrem inschakelt. Deze rem zorgt ervoor dat de rolmobiel niet wegrijdt terwijl u zit. En u hoeft niet de hele tijd de rem in te knijpen.

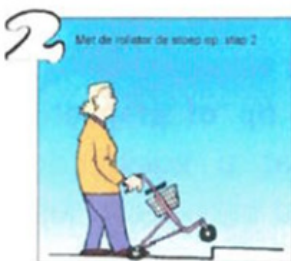
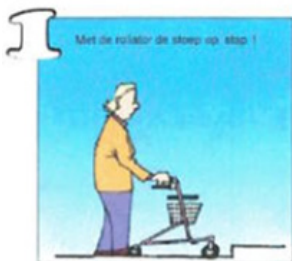
U kan enkel gaan zitten met uw benen aan de loop zijde van de rolmobiel!



2.9 Loop de stoep op en af op de juiste manier

Wilt u een stoep oplopen? Volg dan de volgende 4 stappen:

- Rijdt de rolmobiel tegen de stoep en knijp de remmen in
- Kantel de rolmobiel door de voorwielen op te wippen, de rem kan daarna voorzichtig losgelaten worden.
- De rolmobiel met de voorwielen in de lucht en met de achterwielen tegen de stoep oprijden
- De voorbanden op de stoep laten zakken, de achterbanden op de stoep plaatsen, de rem inknijpen en zelf de stoep opstappen.

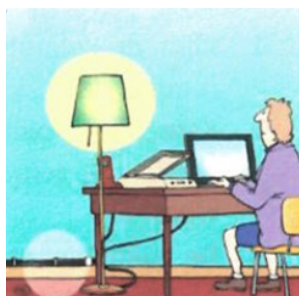


Wanneer u met de rolmobiel van de stoep af wilt is het handig om eerst de rolmobiel van de stoep af te rijden, de remmen in te knijpen en bij te stappen.

03 EEN VEILIGE OMGEVING

3.1 Leef veilig in en om het huis

U kan gebruik maken van uw rolmobiel als u in een veilig huis woont. Werk losliggende snoeren langs de plinten. Vermijd losse vloerbekleding, waaronder tapijten. Maak voldoende ruimte bij uw stoel voor uw rolmobiel. Zorg ook voor een vlakke ingang van uw huis, zonder uitstekende stoeptegels. Door obstakels weg te werken, kunt u voorkomen dat u valt met uw rolmobiel.



3.2 Meld onveilige situaties bij uw gemeente

Voorkomen dat u valt met uw rolmobiel? Let dan goed op de straat. Gebruik bijvoorbeeld liever een hellend vlak als u de stoep op of af gaat. Zorg dat u voldoende tijd heeft als u oversteekt. Kijk ook altijd goed voor u, zodat u losse of schuine stoeptegels ziet liggen. Meld uw klachten over stoeptegels en andere obstakels op de stoep bij uw gemeente.



3.3 Bezoek regelmatig een professional voor een controle

Uw rolmobiel moet ieder jaar worden nagekeken, net zoals een auto. Doen de remmen het nog? Zijn de banden nog goed? De handrem moet goed afgesteld zijn. Bij een aangetrokken handrem moet de rolmobiel vast staan en mag niet weggeduwd kunnen worden. U kunt ook laten controleren of u de rolmobiel nog op een juiste manier gebruikt. Dit is belangrijk als u niet wil vallen. Bij twijfel over de inzet van een rolmobiel kan u altijd de ergotherapeut inschakelen.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be