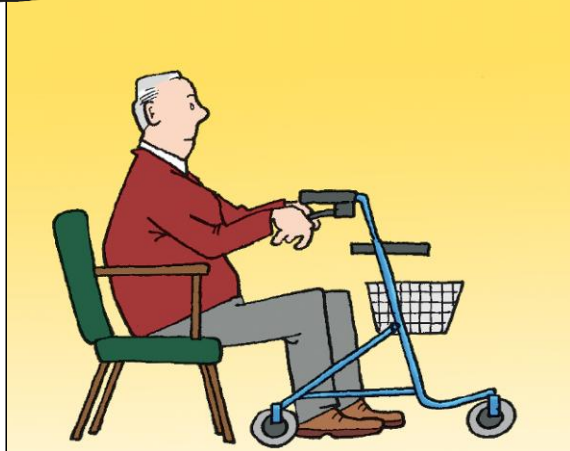


Veilig opstaan met een rollator

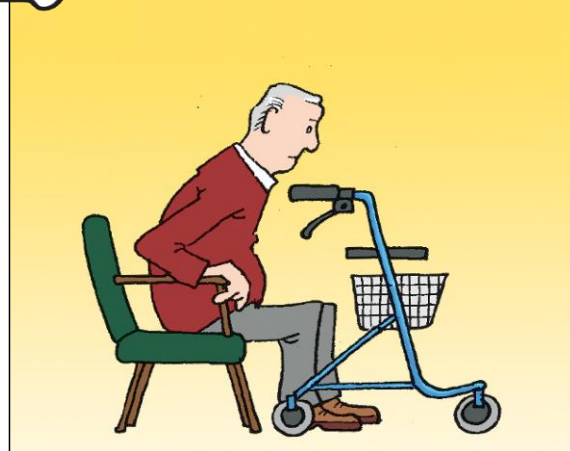
1

Opstaan met de rollator: stap 1



2

Opstaan met de rollator: stap 2



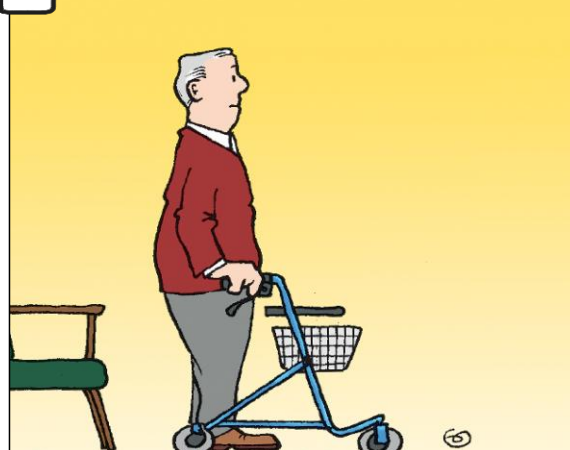
3

Opstaan met de rollator: stap 3

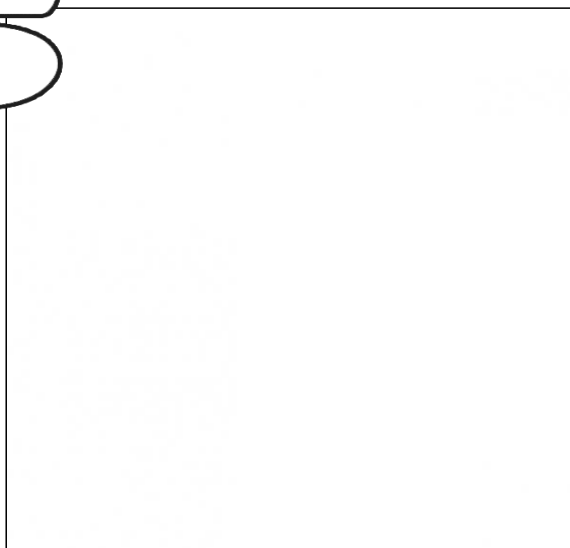


4

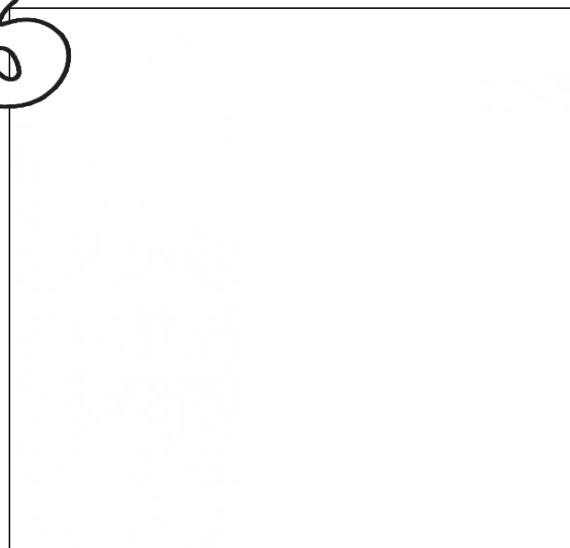
Opstaan met de rollator: stap 4



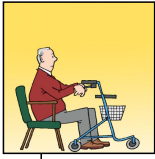
5



6

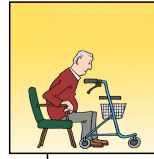


Veilig opstaan met een rollator



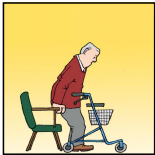
Opstaan met de rollator: stap 1

- Als u op wilt staan moet u dit rustig doen.
- Breng (met uw handen) uw rollator voor uw stoel.
- Zet de rollator op de parkeerrem.
- Zet uw voeten recht voor uw stoel tussen de handvatten van uw rollator in.



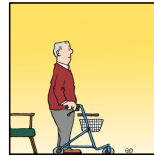
Opstaan met de rollator: stap 2

- Schuif met uw billen naar de voorkant van de stoel, totdat u zich aan de voorkant van de zitting bevindt.
- Trek u niet aan de rollator omhoog, maar plaats uw handen op de armleuning van de stoel.
- Met gebruik van armen en benen kunt u langzaam gaan staan.



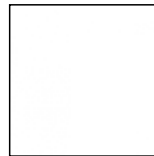
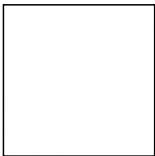
Opstaan met de rollator: stap 3

- Gebruik uw armen en benen om omhoog te komen.
 - Als u staat, kunt u de rollator vastpakken.
- Let op: trek u nooit op aan uw rollator! Deze zal dan omkiepen.



Opstaan met de rollator: stap 4

- Als u staat kunt u op de rollator steunen.
- Wacht even met de parkeerrem er af te halen en weg te lopen.



Jaarlijks belanden 2.100 55-plussers op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis door een val met een rollator. Wilt u voorkomen dat u valt? Kijk dan op www.veiligheid.nl voor meer informatie.

