

Gode råd når du vælger rollator



Hvad dit behov?

Der findes mange forskellige slags rollatorer. Når du skal vælge en rollator, der passer til netop dit behov, er der flere overvejelser, du skal gøre dig.

- Har du fx brug for en rollator med ekstra højde eller bredde?
- Har du behov for et sæde på rollatoren, så du har mulighed for at sidde?
- Har du brug for en kurv?
- Skal rollatoren kunne klappes sammen?
- Er rollatoren til indendørs eller udendørs brug?

Stok eller rollator

Vær opmærksom på, at en rollator ændrer ved din balance. Overvej derfor først, om du kan klare dig med en stok, inden du køber en rollator.

Gode råd når du vælger en rollator

- Er sædet i en passende højde?
- Kan du betjene bremserne?
- Hvilke ekstraudstyr kan du få til rollatoren?
- Er rollatoren stabil nok?
- Kan rollatoren komme gennem døråbningerne i dit hjem?
- Store hjul har lettere ved at komme over forhindringer end små hjul, men til gengæld er store hjul ofte bredere og tungere og kræver mere plads.
- Afprøv rollatoren der hvor du skal bruge den.

Gode råd når du går med rollator

- Dine skuldre skal være i neutral stilling, dvs. du skal slappe af i skuldrene.
- Albuen skal være let bøjet.
- Gå tæt på rollatoren, så den ikke kører væk fra dig.
- Gå ikke foroverbøjet, men ret kroppen op når du går.
- Kig lige frem når du går, istedet for at kigge ned i jorden.
- Nogle foretrækker en "lidt for høj" indstilling af håndtagene, men vær opmærksom på, at du stadig skal slappe af i skuldrene.

Vedligeholdelse

Husk at bremses skal justeres.

Hvis rollatoren har luftfyldte hjul, skal hjulene have det rigtige lufttryk.

