

# Gode råd ved valg af den rigtige størrelse på rollator

## Undersøgelser viser, at du opnår mange fordele ved brug af en rollator:

- Forbedret og mere sikker gangmønster
- Øget skridtlængde og hastighed
- Øget selvstændighed og social kontakt
- Forebyggelse af fald
- Gang belaster knoglerne – forebygger derved knogleskørhed
- Transport af varer hjem fra supermarkedet
- Mulighed for hvil undervejs lige når DU har brug for det

## Sædehøjde:

Sædehøjden på rollatoren vælges afhængig af, hvor du ønsker at bruge rollatoren:

*Ved indendørs brug:*

- Du vil ofte have behov for en "stå-støtte" funktion ved for eksempel køkkenbordet
- Vælg her en rollator med et højt placeret sæde.

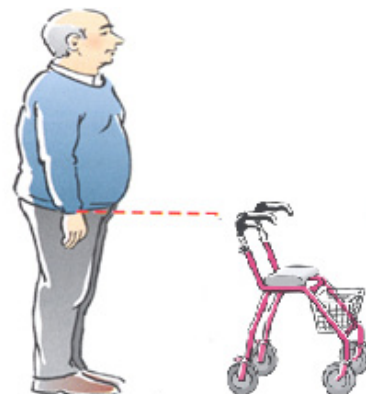
*Ved fortrinsvis udendørs brug:*

- Ofte vil du have større behov for at "hvile undervejs" på gåturen.
- Vælg her en rollator med et tilpas lavt placeret sæde.

## Indstilling af skubbehåndtagene:

Opmåling af højde på skubbehåndtagene:

- Med hænderne langs siden, skal skubbehåndtagene nå til midt på håndleddet
- Nogle brugere foretrækker en "lidt for høj" indstilling, men vær opmærksom på, at skuldrene ikke trækkes op
- Nogle brugere foretrækker en "lidt for lav" indstilling, vær her opmærksom på overstrakte arme og for meget vægt på skuldre og hænder



## Gode råd ved gang med rollator:

- Sædet på rollatoren bør slås op under gang, så du kan komme "længere ind" i rollatoren
- Derved opnås en mere opret kropsholdning og rygproblemer forebygges
- Samtidig giver det en bedre balance og derved bliver det lettere for dig at række frem efter dørhåndtag mv. foran rollatoren
- Tag lange skridt og ret kroppen op



**Yes, you can.®**