

‘Dit verhoogt het comfort en  
mijn plezier in de wandeling’



# Hoe rijd ik verantwoord met een rolstoel?

**In de praktijk is het rijden met een rolstoel niet zo eenvoudig als het lijkt.**

**De onderstaande tips zijn dan ook handig om door te lezen als u voor het eerst met een rolstoel gaat rijden of als u zich niet zeker genoeg voelt. Weest u zich ervan bewust dat het voor de cliënten zeer plezierig is als u op de juiste manier met de rolstoel om gaat. Dit verhoogt het comfort en het plezier in de wandeling.**

- 1** Kijk, voordat u gaat rijden, hoe de remmen werken en controleer of de banden goed opgepompt zijn. Bij de receptie is een pomp aanwezig.
- 2** Bent u bang dat de cliënt uit de rolstoel valt of werkt de cliënt zich onderuit? Gebruik dan tijdens het rijden de veiligheidsgordel die in bijna iedere rolstoel zit.
- 3** Waarschuw de cliënt om tijdens het rijden de handen van de wielen te houden.
- 4** Zorg ervoor dat de voeten van de cliënt tijdens het rijden op de voetsteunen staan. Ga niet op stap zonder voetsteunen.
- 5** Leg de cliënt uit wat u gaat doen. Laat het weten als u gaat rijden.
- 6** Om te voorkomen dat u de controle over de rolstoel verliest is het belangrijk de rolstoel op de rem te zetten op de momenten dat u stilstaat.
- 7** Let erop dat u op drukke plaatsen, zoals bijvoorbeeld in de binnenstad, niet tegen de benen van andere voetgangers rijdt.
- 8** Als u het trottoir op of af moet rijden, maak dan zoveel mogelijk gebruik van de schuine afritten of verlagingen in de trottoirband.
- 9** Steek zoveel mogelijk de weg over op een zebra-pad.

- 10** Rijd een trottoir altijd achteruit af. Doe dit zo langzaam mogelijk om een grote schok te voorkomen.
- 11** Een trottoir moet u altijd vooruit oprijden. Ga er recht voorstaan, laat de rolstoel achterover kantelen door uw voet op de uitstekende stang achter op de rolstoel te zetten. De voorwielletjes zet u als eerste op de stoep, daarna de achterwielen.
- 12** Zorg ervoor dat de voetsteunen de grond niet raken als u een trottoir op of afrijdt.
- 13** Een (steile) helling moet u altijd achteruit afrijden. Is de helling te steil of te lang? Vraag dan even hulp aan een voorbijganger.
- 14** Een (steile) helling oprijden moet altijd vooruit gebeuren. Als de stelling te steil of te lang is, kunt ook in deze situatie het beste hulp vragen. Het duwen kan namelijk erg zwaar zijn.
- 15** Wees alert op oneffenheden in het wegdek. Rijd er langzaam overheen om schokken te voorkomen.
- 16** Stop nooit te abrupt. Waarschuw vooraf de cliënt zodat deze niet naar voren schiet.






[www.svrz.nl](http://www.svrz.nl)



**Scan de QR code** en bekijk in een filmpje hoe u goed met een rolstoel kunt rijden.



### **Heeft u nog vragen of wilt u ondersteuning?**

Onze zorgmedewerkers geven u graag meer uitleg. Zij kunnen u ook doorverwijzen naar een ergotherapeut als u daar behoefte aan heeft.