



Tips voor het rijden met een rolstoel

Het rijden met een rolstoel kan lastig zijn als u dat niet dagelijks gewend bent of als u er weinig ervaring mee hebt. Dit vraagt om aandacht voor bepaalde aspecten die zowel voor de bewoner als voor de vrijwilliger een positief effect hebben.

Hoe te rijden met een rolstoel

Een rolstoel duwen is altijd zwaar. Toch is een rolstoel makkelijker te hanteren als de banden hard zijn en als de duw-handvatten op uw hoogte kunnen worden afgesteld.

Rijden:

- Let op het wegdek. Als het wegdek schuin loopt kan de rolstoel opzij kiepen.
- Ga een helling nooit schuin op of af, maar altijd recht.
- Is de helling erg schuin, loop dan achteruit de helling af. De inzittende kan dan niet uit de rolstoel glijden en u kunt uw gehele lichaam gebruiken om tegenkracht te geven.

Stoep op:

- Let op: de voetsteunen lopen snel vast tegen de stoeprand. Dit kan worden voorkomen door de rolstoel te kantelen.
- Dat doet u op de volgende manier; zet uw voet tegen de trapdop of stang, trek de handvatten naar u toe, duw de trapstang van de rolstoel totdat de voorwieltjes op de stoep staan en met een extra duwtje staat de rolstoel op de stoep.

Stoep af:

- Ga achterwaarts de stoep af.
- Let erop dat de voetplaten van de beensteun niet vastlopen op de straat, het beste is om de rolstoel dan iets te kantelen op de achterste wielen.
- Bij een laag stoepje kunt u de rolstoel voorwaarts van de stoep op de straat duwen. Doe dit met een iets gekantelde rolstoel.

Aanvullende informatie:

Als de bewoner wil opstaan om zijn/haar jas aan te trekken of om over te stappen, zet de rolstoel altijd op de rem. De bewoner begeleidt u met zorg, door niet te hard te rijden en niet plotseling stil te gaan staan.

U rijdt voorzichtig in drukke gebieden en bij oversteekplaatsen.

Graag er erg in hebben dat de bewoner een lager uitzicht heeft dan uzelf, omdat u achter de rolstoel loopt. Tenslotte pak een rolstoel niet aan losse onderdelen vast, maar aan stevige onderdelen.



Hieronder volgen aanvullende tips:

- Bekijk eerst de rolstoel voordat u iemand gaat duwen. Let daarbij op, waar zitten de remmen, wat voor wielen zitten eronder, zijn er losse onderdelen?
- Kijk of de banden zijn opgepompt. Dat rijdt lichter voor u.
- Let goed op als iemand in de rolstoel gaat zitten of eruit opstaat. Zorg ervoor dat de rolstoel altijd op de rem staat, als dit is besproken. Probeer iemand zo nodig te ondersteunen.
- Het laatste wat u doet voordat u gaat rijden is de rem losmaken. Het eerste wat u doet als u stilstaat is de rem weer vastzetten. Dit voorkomt ongewenste bewegingen van de rolstoel.
- Rijdt rustig. Voor de persoon in de rolstoel kan het vervelend zijn als u gehaast bent.
- Als u iemand op straat tegenkomt en een praatje wilt maken, zorg dan dat de persoon in de stoel u beiden kan zien en deel kan nemen aan het gesprek.
- Neem de persoon in de rolstoel geen beslissingen uit handen. Overleg steeds wat u gaat doen. Doe dit zeker op drukke punten b.v. kruispunten.
- Pas extra goed op met oversteken. Steek nooit de straat over door de rolstoel voor u uit tussen twee auto's de weg op te duwen. U kunt zelf wel zien dat er geen verkeer aankomt maar de persoon in de rolstoel niet.
- Rijdt desnoods achteruit bij aflopende stukken zoals een brug. Het risico bestaat anders dat u de rolstoel niet voldoende af kunt remmen of dat de persoon eruit glijdt.
- Let goed op bij drempels en stoepen. Ga achteruit de stoep af.
- Als u een stoep op wilt: kantel dan de rolstoel iets naar achteren, rijdt de kleine wieltjes de stoep op en duw dan de hele stoel de stoep op.