



Tekst: Esmée Lamboij, Shane Pourier, Moesha de Zeeuw, Bas de Jonge, Minjou Lemette, Elly Waaijer en Nico Knibbe

Beeld: Mango Mobility

Grip op rollatorkeuze

Steeds meer ouderen vallen en ook de ernst van het letsel dat zij oplopen na een val neemt toe. Wat kun je als ergotherapeut doen aan valpreventie? We nemen je mee in de inzet van hulpmiddelen om vallen te voorkomen en mobiliteit te bevorderen, in dit geval een rollator.

Uit cijfers van VeiligheidNL (2024) blijkt dat in Nederland jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen. Elke vier minuten belandt een oudere na een val op de spoedeisende hulp (SEH), vaak na een incident in of rond het huis. Opvallend is dat ernstig letsel de afgelopen tien jaar sterker toenam bij mannen (+31 procent), dan bij vrouwen (+9 procent). Ook zien we dat het valrisico met de leeftijd toeneemt. Door de dubbele vergrijzing, meer ouderen én een hogere gemiddelde leeftijd, zal het aantal (ernstige) valpartijen de komende jaren naar verwachting verder stijgen. Om de stijgende lijn af te

vlakken is blijvende inzet op valpreventie daarom van groot belang.

“Op je 65ste sta je er misschien nog niet bij stil, maar een val kan grote gevolgen hebben voor je zelfredzaamheid, woonsituatie en kwaliteit van leven,” zegt Rozan van der Veen, expert valpreventie bij VeiligheidNL. “Gelukkig kun je zelf veel doen om een val te voorkomen.”

Welk mobiliteitshulpmiddel?

Wat kun je als ergotherapeut aan valpreventie doen? Veel goede informatie vind je op [Veiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl)¹, voor lopen buitenshuis verwijzen we naar het programma Zeker blijven lopen (ZBL).² Hier beperken wij ons tot het beschrijven van inzet van hulpmiddelen om vallen te voorkomen en mobiliteit te bevorderen. Het op tijd uitnodigen van je cliënt om na te denken over het gebruik van een of meer mobiliteitshulpmiddelen kan de kans op vallen voor een oudere fors doen afnemen. De rollator is een van deze oplossingen. Het analyseren of een rollator het beste hulpmiddel is en zo ja, welke rollator werd uitgewerkt in een Keuzehulp Rollator. Deze is ontwikkeld binnen de minor Zorgtechnologie van de Hogeschool Rotterdam, in samenwerking met het Kenniscentrum Zorginnovatie, onder begeleiding van Minjou Lemette.

Rollators worden niet verstrekt vanuit de Wet maatschappelijke



Figuur 1. Infographic valongevallen 2024 Veiligheid.nl.



ondersteuning (Wmo) of Zorgverzekeringswet (Zvw), met uitzondering van Parkinson-rollators. Ouderen moeten zo'n rollator dus zelf aanschaffen. Wanneer ze dat niet doen, of de verkeerde oplossing kiezen, neemt het valrisico toe. Dit heeft niet alleen potentieel ingrijpende gevolgen voor de persoon in kwestie, maar ook voor de samenleving als geheel, met name vanwege hoge kosten en meer zorgpersoneel.³

Bij valpreventie wordt vaak snel gekozen voor een rollator, terwijl er ook andere, soms passender, opties beschikbaar zijn. Daarnaast is het zinvol om de woonomgeving systematisch te beoordelen op risicofactoren. In dit keuzeproces zouden ergotherapeut en huisarts een meer centrale en adviserende rol moeten vervullen, zodat de gekozen oplossing beter aansluit bij de behoeften en mogelijkheden van de cliënt.

Checklists

Wanneer lopen minder makkelijk gaat en er valrisico ontstaat, is er vaak langzaamaan behoefte aan extra ondersteuning. De balans neemt af, oneffenheden worden niet altijd goed overbrugd, langere afstanden kosten meer energie of onzekerheid groeit bij het buitenshuis bewegen. Toenemende beperking van de visus speelt daarin vaak een belangrijke rol. Daarom is een goede analyse van het bewegen belangrijk, zowel binnen- als buitenshuis. Hiervoor zijn diverse checklists ontwikkeld (bijvoorbeeld 'Blijf overeind en voorkom vallen' van Veiligheid.nl).

Met zo'n checklist voorkom je een kokervisie. Zonder goede analyse wordt vaak al snel aan een wandelstok, steunen op meubels of extra voorzichtigheid gedacht en wanneer stabiliteit en uithoudingsvermogen verder afnemen, komt al snel een rollator in beeld. Maar met een goede analyse zou blijken dat een rollator binnenshuis de beste oplossing is, maar dat buitenshuis een loopfiets of driewielers fiets beter zou zijn. Met bijvoorbeeld een loopfiets (met of zonder elektrische ondersteuning) heeft de persoon in kwestie een grotere actieradius, waardoor je de mobiliteit stimuleert.

Keuzehulp Rollator

Komt uit zo'n analyse naar voren dat een rollator de beste oplossing is voor jouw cliënt, dan kan de Keuzehulp Rollator

jou en je cliënt helpen de keuze te structureren. Veel modellen lijken op het eerste gezicht sterk op elkaar. Schijn bedriegt, want er zijn belangrijke verschillen in eigenschappen als stabiliteit, wendbaarheid, gewicht, meeneembaarheid en inzetbaarheid in verschillende omgevingen. Ook is het belangrijk om de accessoires mee te nemen in het keuzeproces, zoals een stokhouder, zitjes, rugleuning, tassen in diverse afmetingen en een dienblad. En niet onbelangrijk: de prijs. Let ook op of accessoires in de prijs inbegrepen zijn, of er nog bij opgeteld moeten worden. Dit verschilt sterk per merk.

Zelfstandig oriënteren en samen beslissen

De Keuzehulp Rollator is primair bedoeld voor de eindgebruiker. De keuzehulp nodigt gebruikers uit om na te denken over hun eigen ervaringen, dagelijkse activiteiten en voorkeuren. Door deze elementen te structureren, ontstaat een onderbouwde basis voor een keuze. Tegelijkertijd kan de keuzehulp ondersteunend zijn binnen de ergotherapiepraktijk. Niet als vervanging van een professioneel oordeel, maar als vertrekpunt voor een gesprek. Door vooraf keuzes te verkennen, kunnen cliënt en professional gericht in gesprek over wat passend is. Deze combinatie van eigen regie en professionele begeleiding sluit aan bij een bredere ontwikkeling in de hulpmiddelenzorg, waarin gedeelde besluitvorming centraal staat.⁴

Ontwikkeld vanuit de eindgebruiker

Voorafgaand aan de ontwikkeling van de keuzehulp zijn 29 interviews gehouden met potentiële en ervaren rollatorgebruikers. Daarnaast is gebruik gemaakt van observaties tijdens een testevenement. De Keuzehulp Rollator nodigt gebruikers uit om eigen ervaringen, voorkeuren en dagelijkse activiteiten expliciet te maken. Daarmee wordt het hulpmiddel geen los product, maar onderdeel van het dagelijks functioneren.

Onafhankelijke informatie

De hulpmiddelenmarkt biedt een breed aanbod aan rollators in uiteenlopende prijsklassen en uitvoeringen. Veel rollators worden online aangeboden. Ook is er een grote tweedehands markt. Eindgebruikers vergelijken modellen op gewicht,

remmen en gebruiksgemak, maar geven aan dat het lastig is om te bepalen welke kenmerken voor hun eigen situatie het zwaarst moeten wegen. Prijs heeft zeker een grote invloed. Er is duidelijk behoefte aan een vergelijkend overzicht.

Stap voor stap door het keuzeproces

De Keuzehulp Rollator leidt de eindgebruiker stap voor stap door het keuzeproces. Daarbij wordt niet uitgegaan van ziektebeelden, maar van functionele eisen en gebruikssituaties. In de eerste stap wordt een globale indeling gemaakt in categorieën zoals binnen-, buiten-, standaard- en offroad rollators. Ook de 2-in-1 rollators komen aan bod, dit zijn rollators die omgebouwd kunnen worden naar een rolstoel. Deze indeling sluit aan bij hoe rollators in de praktijk worden gebruikt en helpt om het aanbod te ordenen. Voor de één is de rollator vooral bedoeld om zich binnenshuis veilig te verplaatsen, voor de ander om boodschappen te doen of een dagelijkse wandeling te maken. Ook 'mee in de auto' of gebruik in het openbaar vervoer vraagt om andere eigenschappen dan uitsluitend gebruik in de woning. Stabiliteit en grotere wielen zijn juist relevanter bij buitengebruik of bij een ongelijke ondergrond. Of luchtbanden voor een offroad rollator. Terwijl wendbaarheid weer essentieel is in kleinere woonruimtes.

Herkenbaar

Dit soort 'dagelijkse' criteria zijn herkenbaar en maken het mogelijk om snel een eerste selectie te maken. Per categorie is vervolgens een aantal rollators uitgewerkt en zijn de functies en prijzen naast elkaar gezet in tabellen. Door de Keuzehulp Rollator op deze manier met de cliënt te doorlopen, worden de criteria expliciet gemaakt en wordt de keuze minder gebaseerd op aannames en meer op concrete gebruikssituaties.

Parkinson-rollator

De keuzehulp gaat niet primair uit van een diagnose, maar van de functionele behoefte van de eindgebruiker. Er is echter een uitzondering: de Parkinson-rollator. Daarom benoemt de Keuzehulp Rollator deze uitzondering expliciet en beschrijft het de specifieke kenmerken.

Afstelling, onderhoud en veilig gebruik

Een veilige rollator is niet alleen afhankelijk van modelkeuze, maar ook van juiste afstelling en onderhoud. De keuzehulp besteedt daarom expliciet aandacht aan correcte hoogtafstelling, eigen controle van de remfunctie, periodieke controle van slijtage en veilig gebruik in verschillende situaties.

Hiermee wordt de verbinding gelegd tussen keuze, gebruik en valpreventie. Ook ergotherapeuten kunnen bijdragen tot meer veiligheid door onderhoud en de relevantie daarvan onder de aandacht van cliënten te brengen.

Tot slot

Een rollator is meer dan een hulpmiddel; het is een middel om mobiliteit, veiligheid en zelfstandigheid te behouden. De keuze daarvoor vraagt om inzicht in functionele eisen, gebruikssituaties en persoonlijke voorkeuren. Door onafhankelijke ordening te combineren met cliëntinbreng, praktische selectiecriteria en aandacht voor veilig gebruik, biedt de Keuzehulp Rollator een gestructureerde denkrichting. De keuzehulp laat zien hoe digitale, onafhankelijke keuzeondersteuning kan bijdragen aan meer regie en beter onderbouwde keuzes voor zowel eindgebruikers als professionals. 

Meer informatie



Keuzehulp
Rollators

Over de auteurs

Esmee Lamboij is student Ergotherapie Hogeschool Rotterdam

Shane Pourier is student Medische Hulpverlening Hogeschool Rotterdam

Moeha de Zeeuw is student Mens en Techniek Hogeschool Rotterdam

Bas de Jonge is student Ergotherapie Hogeschool Rotterdam

Minjou Lemette is kerndocent opleiding Ergotherapie Hogeschool Rotterdam en onderzoeker Kenniscentrum Zorginnovatie, lectoraat Technische Innovaties in de zorg.

Elly Waaijer is ergotherapeut, verandermanager en vrijwilliger bij Scouters

Nico Knibbe is bewegingswetenschapper en voorlichtingskundige bij onderzoeks- en adviesbureau LOCOmotion en vrijwilliger bij Scouters

Referenties

1. <https://www.veiligheid.nl/themas/valpreventie>
2. <https://ergotherapie.nl/2026/02/03/18884/>
3. Cijfers en feiten valpreventie gemeente | Loketgezondleven.nl
4. Gedeelde besluitvorming. Haensel, S.M., Bovenkamp, H. M. van de Et al. Ned Tijdschr Geneesk. 2025;169:D8638