

Tips wandelen met een rolstoel

Als je als vrijwilliger gaat wandelen met iemand die in een rolstoel zit, dan kan het gebeuren dat je onderweg obstakels tegenkomt. Deze tips helpen je daar mee om te gaan.

Voordat u vertrekt:

- 1 Controleer of de rolstoeler goed in de stoel zit met beide voeten op de voetsteunen, zodat ze er niet afglijden. Pak de enkel eventueel vast met de hand erachter zonder de duim te gebruiken, dat kan namelijk pijn doen.
- 2 Zorg bij koud weer dat de rolstoeler warm aangekleed is, en trek zo nodig een plaid over de benen. Omdat de rolstoeler stil zit, krijgt hij het sneller koud dan u.
- 3 Zijn de banden goed opgepompt? Dat rijdt lichter voor u.



Als u aan het wandelen bent:

- 1 Loop niet te hard, want zo ontstaat er meer wind. Bij oudere rolstoelers gaan indrukken dan ook te snel, waardoor ze eerder moe worden.
- 2 Als u met degene die in de rolstoel zit praat, probeer dan met uw gezicht op gelijke hoogte te komen. Zak door uw knieën of ga zitten, zodat de rolstoeler niet steeds naar boven hoeft te kijken.
- 3 Wilt u een praatje maken met een ander, zet dan de rolstoel zo neer dat ook hij kan deelnemen aan het gesprek. Blijf liever niet achter de rolstoel staan, zodat u goed zichtbaar bent.
- 4 Als u met de rolstoel van hoog naar laag gaat, bijvoorbeeld als u een stoepje af gaat, kunt u dit het beste doen door de stoel achteruit te trekken, in plaats van vooruit te duwen. Degene in de rolstoel kan anders naar voren schieten, en er zelfs uitglijden.



- 5 Rijdt u op drukke plaatsen, let er dan op dat u niemand met de metalen voetsteunen tegen de benen rijdt. Voor de rolstoeler is dat vervelend, omdat hij er niets aan kan doen.
- 6 Als u stil gaat staan, zet dan de rem er op. Dit voorkomt ongewenste bewegingen van de stoel. Als de stoel maar aan één kant een rem heeft, zet dan eventueel je voet voor het andere wiel. Vooral bij het in- en uitstappen is het belangrijk dat de rolstoel niet wegrolt.
- 7 De rolstoeler is wat veiligheid betreft aan u overgeleverd. Steek daarom alleen op veilige plaatsen over, als u zeker weet dat het kan.
- 8 Gaat u inkopen doen, laat dan degene in de rolstoel zelf het woord doen. Veel mensen hebben de neiging zich alleen tot de begeleider te wenden. Bedenk ook dat iemand vanuit de rolstoel een lager gezichtsveld heeft, waardoor hoog uitgestalde producten moeilijk te zien zijn.



Belangrijke algemene tips:

- 1 Neem niet uit handen wat de rolstoeler zelf nog kan doen. Vraag desnoods of hij het prettig vindt met iets geholpen te worden.
- 2 Betrek de rolstoeler in alles wat u gaat doen, hij voelt zich toch vaak overgeleverd.