

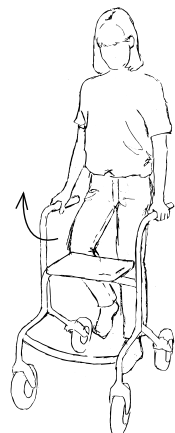
## Muista taukojumppa!

LUKITSE  
JARRUT!



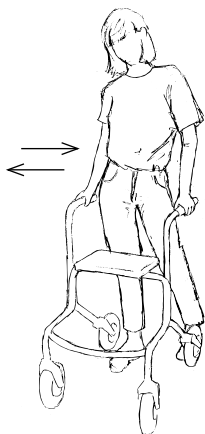
Seiso rollaattorin pyörien välissä työntökahvoihin tukeutuen. Koukista ja ojenna polvet pienellä niausliikkeellä. Näin vahvistat alaraajojen lihaksia.

Seiso rollaattorin pyörien välissä työntökahvoihin tukeutuen. Nosta polvia vuoronperään ylös paikallaan marssien. Jo 3 min riippas marssiminen parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa.



Seiso rollaattorin työntökahvoihin tukeutuen selkä mahdollisimman suorana. Ota toisella jalalla askel sivulle ja tuo sitten jalka takaisin toisen viereen. Tämä on hyvä tasapainoharjoitus.

Seiso rollaattorin pyörien välissä työntökahvoihin tukeutuen. Siirrä painoa jalalta toiselle. Tämä on hyvä tasapainoharjoitus.



[www.invalidiliitto.fi/tuleapu](http://www.invalidiliitto.fi/tuleapu)  
[www.invalidiliitto.fi/apuvalinekummitueksesi](http://www.invalidiliitto.fi/apuvalinekummitueksesi)  
[www.invalidiliitto.fi/tuleapuvalinekummiksi](http://www.invalidiliitto.fi/tuleapuvalinekummiksi)

Invalidiliiton sivulta  
[www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvalineista](http://www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvalineista)  
löydät rollaattorin käyttöön liittyviä videoita ja muuta materiaalia.



**TuleApu-hanke**  
INVALIDILIITTO

### Ota yhteyttä

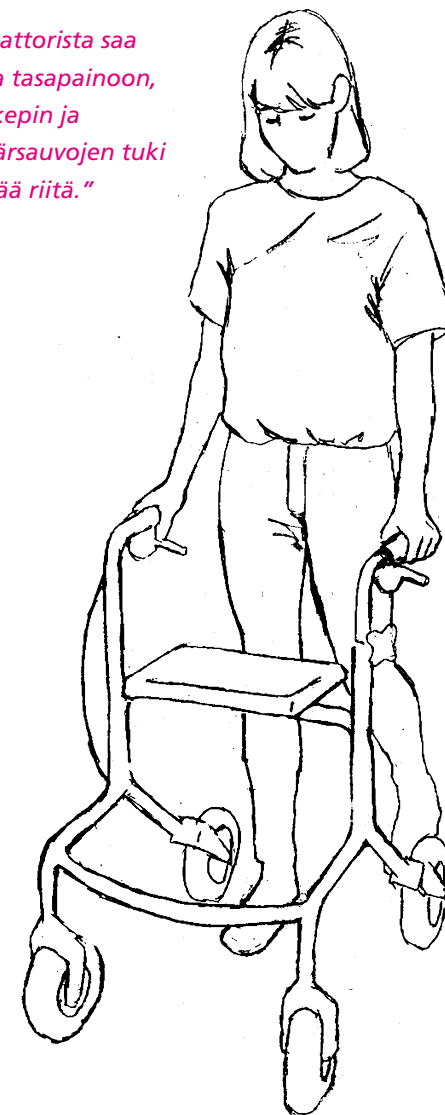
TuleApu-hanke  
p. 044 765 1322  
[tuleapu@invalidiliitto.fi](mailto:tuleapu@invalidiliitto.fi)



INVALIDILIITTO RY  
Mannerheimintie 107, 00280 Helsinki  
p. 09 613 191  
[www.invalidiliitto.fi](http://www.invalidiliitto.fi)



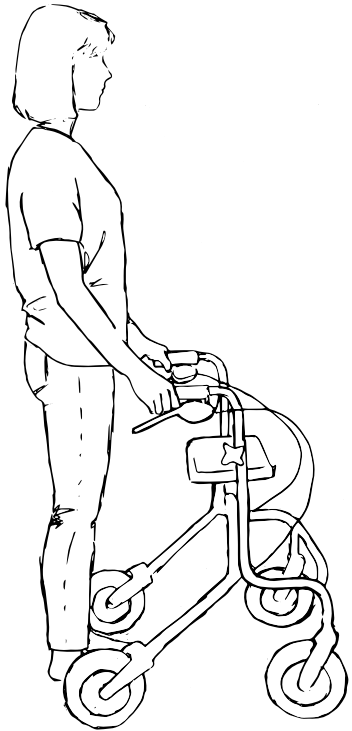
*"Rollaattorista saa  
tukea tasapainoon,  
kun kepin ja  
kynänsauvojen tuki  
ei enää riitä."*



ILOA JA HYÖTYÄ APUVÄLINEISTÄ  
Vinkkejä rollaattorin käyttäjälle



Rollaattorista saat liikkeessa **tukea ja turvaa tasapainoon** ja sen korissa voit myös kuljettaa sujuvasti esimerkiksi ruokaostoksia.



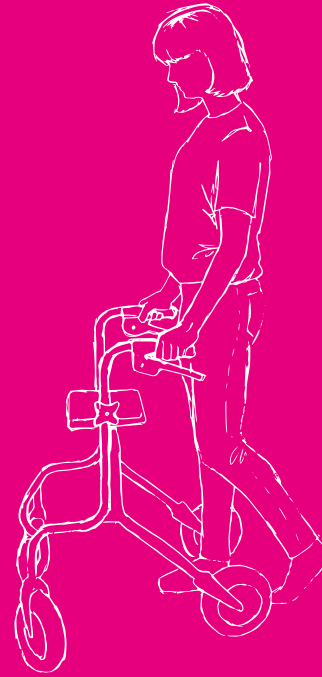
Rollaattorin työntökahvat tulee aina säätää yksilöllisesti käyttäjän mukaan ja tarvittaessa voit pyytää säätämiseen apua fysioterapeutilta tai rollaattorin luovuttaneelta taholta.

Yleisohje työntökahvojen korkeuden säätöön:

- Seiso rollaattorin takapyörien välissä omissa kävelyasennossa.
- Pidä hartiat alhaalla rentoina käsien roikkuessa suorina sivuilla.
- Säädä työntökahva ranteen tasolle.

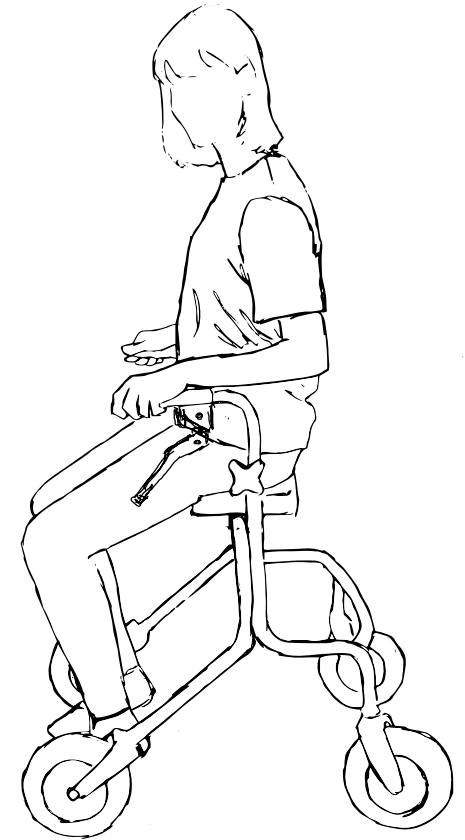
Kävellessä pidä rollaattori **lähellä vartaloa**. Näin se antaa suurimman tuen. Kävellessä, kääntyessä ja istuessa jalkojen tulee pysyä takapyörien välissä.

Matalan kynnyksen yli rollaattori menee työntämällä.



Korkeamman esteen yli mentäessä kevennä rollaattorin etupyöriä nostamalla toisella kädellä rollaattorin penkin etuosasta. Etupyörien ollessa jo esteen yli työnnä rollaattoria kevyesti, jolloin takapyörät rullaavat esteen yli.

**Lukitse jarrut aina** ennen istuutumista ja seisomaan nousemista. Muista tarkistaa jarrujen toiminta säännöllisesti.



Rollaattorin säännöllinen puhdistus kuuluu apuvälineen käyttäjälle, mutta huolto ja korjaus apuvälinehuollolle.

Mikäli rollaattori ei toimi kunnolla, ota yhteyttä apuvälinehuoltoon.

