

# Gebruiksaanwijzing Looprek

Verstrekking via UVIT zorgverzekeraar



## Algemene informatie

Indien u kampt met evenwichtsproblemen en een wandelstok, loopkruk of vierpoot onvoldoende steun biedt, kan een looprek uitkomst bieden.

## Instellen

Voordat u het looprek gaat gebruiken dient deze eerst op de juiste hoogte te worden ingesteld. U moet ontspannen, rechtop kunnen staan en lopen met de armen licht gebogen. Om de juiste hoogte in te stellen drukt u de uitstekende palletjes aan de pootjes in. Nu kunt u de pootjes in- of uit elkaar schuiven. Als de juiste hoogte is ingesteld, let er dan op dat de palletjes in een gaatje zitten en uitsteken. Controleer ook of alle pootjes op dezelfde hoogte staan.

## Lopen

- Houd het rek nooit te ver van het lichaam. Zet de voeten neer ter hoogte van de achterste poten.
- Loop niet te ver het looprek in. Doet u dit wel, dan loopt u het risico te vallen.
- Wees alert op gladde/natte vloeren: wanneer u het looprek tijdens het lopen schuin neerzet kunt u wegglijden! Pas ook op bij ongelijke wegen, zandpaden en/of stoepanden.

## Gaan staan

- Neem plaats op de rand van uw stoel en zet het looprek recht voor u neer.
- Druk u nu met beide handen op vanaf de armleuning en zet uw voeten goed neer.

- Pak de handvatten vast. Het looprek ondersteunt u nu voldoende en u kunt gaan lopen.

## Belangrijke tips

- Draai af en toe de stoppen van de pootjes een kwartslag. Dit vermindert de slijtage op één plek.
- Let erop dat het handvat goed vastzit.
- Controleer regelmatig de stoppen van de pootjes. Zijn deze versleten of kapot, haal dan nieuwe stoppen bij een (thuis) zorgwinkel.

## Onderhoud

- Het looprek kan gereinigd worden met water en normale huishoudelijke reinigingsmiddelen. Gebruik hiervoor geen schurende reinigingsmiddelen of agressieve oplosmiddelen.