

Ratgeber

Der Rollator

So sind Sie allzeit
sicher unterwegs



Claudia Karell & Eberhard Tölke

Der Rollator

So sind Sie allzeit sicher unterwegs

- Ein Ratgeber -

Der Rollator – so sind Sie allzeit sicher unterwegs von

Claudia Karell & Eberhard Tölke

©2024

Alle Rechte weltweit vorbehalten von Claudia Karell & Eberhard Tölke

HAFTUNGSAUSSCHLUSS UND RECHTLICHE HINWEISE

Dieses Dokument dient ausschließlich dem Eigengebrauch des Käufers dieses Produktes. Es ist nicht gestattet, dieses Dokument oder Teile daraus zu vervielfältigen, zu reproduzieren oder in irgendeiner Art und Weise weiterzuverkaufen.

Trotz sorgfältiger Erstellung des Dokuments übernehmen wir keine Haftung im juristischen Sinne bei möglichen Schäden. Der Käufer dieses Produktes trägt die volle Verantwortung für jegliche Konsequenzen aus seinem Gebrauch.

Die Autoren behalten sich das Recht vor, Veränderungen an diesem Dokument vorzunehmen, wenn sie es für notwendig erachten.

Es mögen darüber hinaus, bei der Nutzung des Dokuments, lokale Gesetzgebungen Anwendung finden. Im Hinblick auf diese Angelegenheit erkundigen Sie sich bitte bei ihrer örtlichen Gesetzgebung.

Herausgeber:

Claudia Karell
Am Stockberg 33
07551 Gera



<https://www.mobilfuchs.net>

Der Rollator

So sind Sie allzeit sicher unterwegs

- Ein Ratgeber -



Claudia Karell & Eberhard Tölke

- Der Rollator -

**Ein Ratgeber für Menschen mit Handicap und
Senioren, damit Sie allzeit gut und sicher unterwegs
sind**



Mehr über weitere Mobilitätshilfen finden Sie auf der
Webseite <https://www.mobilfuchs.net/mobilitaetshilfen/>

**Fürchte dich nicht
vor dem langsamen Vorwärtsgehen,
fürchte dich nur
vor dem Stehenbleiben.**

(chinesische Weisheit)

Inhalt:

	Seite
Über die Autoren.....	9
Vorwort.....	11
Warum wir dieses Buch geschrieben haben.	13
Ziele des Ratgebers.....	15
1. Der Rollator- So sind Sie allzeit sicher mobil unterwegs – Einführung.....	16
2. Gründe die für den Rollator sprechen.....	20
3. Einsatzmöglichkeiten des Rollators.....	22
4. Über welche Merkmale sollte der Rollator verfügen?.....	24
5. Rollator-Arten.....	26
5.1. Wohnungs-Rollator.....	27
5.2. Außen- oder Gelände-Rollator.....	27
5.3. Alltags- Rollator.....	29
5.4. Premium- Rollator.....	29
6. Ausstattung und Zubehör für Rollatoren.....	30
7. Wie komme ich zu einem Rollator?.....	33
8. Handhabung, Ausstattung und Betrieb eines Rollators.....	35
8.1 Positionierung der Handgriffe.....	36
8.2 Zusammenklappen des Rollators.....	36
8.3 Der Sitz auf dem Rollator.....	37
8.4 Die Rückenlehne.....	38
8.5 Die Beleuchtung.....	39
8.6 Die Handbremsen.....	39
8.7 Die Körperhaltung.....	41
8.8 Die Überwindung von Bordsteinkanten.....	41
8.9 Die Verteilung von Lasten.....	41
8.10 Die Wartung des Rollators.....	43
8.11 Die Rollator-Schulung.....	43
9. Wichtige Hinweise zur Rollator-Nutzung.....	45
9.1 Die Rollator-Nutzung in der Wohnung.....	46
9.2 Die Rollator-Nutzung auf Wegen im Frei- und Verkehrsraum.....	46
9.3 Die Rollator-Nutzung an Ampelanlagen.....	47
9.4 Die Rollator-Nutzung bei Bus und Bahn.....	47
9.4.1 An der Haltestelle.....	48
9.4.2 Beim Einsteigen.....	48

9.4.3	Im Fahrzeug.....	49
9.4.4	Beim Aussteigen.....	50
9.5	Die Nutzung des Rollators bei Eis und Schnee.....	51
10.	Sicherheitstipps und Schutzmöglichkeiten..	52
10.1	Relevante Schutzmöglichkeiten vor Diebstahl.....	53
10.1.1	Die Beaufsichtigung von Wertsachen.....	54
10.1.2	Der Schutz vor Trickdieben.....	54
10.1.3	Keine Aufmerksamkeit wecken.....	54
10.2	Die Versicherung des Rollators.....	55
Bonus	Tipps für den Rollatorkauf.....	56
	Schlussgedanken.....	58
	Literaturhinweis.....	60
	Quellenangaben.....	60
	Internetseitenangaben.....	60

Über die Autoren

Jeder Mensch hat das Recht auf ein selbstbestimmtes Leben!
Wir geben gerne unser Wissen in Bezug auf barrierefreie Mobilität, barrierefreies Bauen und Wohnen weiter, um bestehende Barrieren in den Köpfen der Menschen und in der Umwelt abzubauen.

Unser Anspruch ist es, eine Plattform zu schaffen, wo sich Menschen mit Handicap (egal welcher Art), deren Angehörige, Freunde, Bekannte, MitarbeiterInnen in der Pflege, von Baufirmen, Verkehrsbetrieben...und alle anderen Interessierten informieren und mit Gleichgesinnten austauschen können.

Wir wollen uns mit mehr Menschen vernetzen, um mehr Menschen ein selbstbestimmtes, barrierefreies Leben in ihrem Alltag zu ermöglichen.

Unser Motto: Jeder mobile Mensch ist ein Pflegefall weniger!



Die Autoren

Handwritten signature of Claudia Karella in black ink.

Claudia Karella

Handwritten signature of Eberhard Tölke in black ink.

&

Eberhard Tölke

Weitere Informationen über unsere Arbeit finden Sie hier:



www.mobilfuchs.net

Vorwort

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

mit Sicherheit stimmen Sie uns zu, dass alle Menschen mobil sein und damit sich eigenständig, frei und (möglichst) ohne fremde Hilfe bewegen wollen.

Insbesondere Menschen mit Handicap und älteren Menschen ist dies aber nicht immer möglich. Oftmals benötigen sie eine Gehhilfe als Unterstützung in Bezug auf ihre Mobilität.

👉 Wollen auch sie aktiv am Leben teilhaben? Dann lesen Sie unseren Ratgeber **"Mobil sein und bleiben – Stützen, Führen, Gangtechniken"**,



den Sie auf: www.mobilfuchs.net/mobil-sein-und-bleiben/ finden.

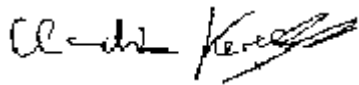
Eine geeignete Hilfe, um den betroffenen Menschen, bezüglich der eigenständigen Fortbewegung, ein Stück Sicherheit und Freiheit (zurück) zu geben, kann da ein Rollator sein.

Möglicherweise sind Sie, liebe Leserinnen und Leser, in Ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt und ziehen den Kauf eines Rollators in Erwägung oder Sie kennen Menschen, die sich möglicherweise mit dem Gedanken tragen, einen Rollator als Unterstützung ihrer Mobilität anzuschaffen, dann sei Ihnen dieser Ratgeber empfohlen.

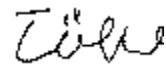
Auf den nachfolgenden Seiten erfahren Sie Wissenswertes über den Rollator, beispielsweise welche Gründe für einen Rollator sprechen und wie Sie diesen in Ihrem Alltag einsetzen können.

Sie erhalten außerdem einen Überblick über die verschiedenen Rollatorarten; wie Sie zu einem Rollator kommen und diesen im Alltag richtig nutzen, sowohl in der Wohnung als auch im Freiraum, also auf der Straße und in öffentlichen Verkehrsmitteln. Darüber hinaus wird auch auf die Wichtigkeit einer Rollatorschulung eingegangen. Die Aspekte der Wartung sowie Sicherheitstipps und Schutzmöglichkeiten vor Diebstahl runden die Betrachtungen zum Rollator ab.

Die Autoren



Claudia Karell



&

Eberhard Tölke

Warum wir dieses Buch geschrieben haben?

Bei Begegnungen mit anderen Menschen, die in ihrem Alltag auf einen Rollator angewiesen sind, bemerken wir immer wieder, wie wenig Gedanken sich die Betroffenen über ihre Mobilitätshilfe machen. Meist erhalten Sie ein Rezept von der Krankenkasse und dann kommen, nach der Genehmigung, Mitarbeiter von einem Sanitätshaus und überbringen den Rollator.

Dabei werden die Betroffenen meistens nur unzureichend im Umgang mit ihrer neuen Mobilitätshilfe geschult und oftmals kommt noch dazu, dass der Rollator nicht auf die entsprechende Körpergröße des Benutzers angepasst ist. Bei vielen Menschen, die uns im Alltag begegnen, ist der Rollator eindeutig zu niedrig eingestellt, sodass die richtige Handhabung nur eingeschränkt möglich ist. Außerdem führt die Benutzung des Rollators nicht selten zu körperlichen Fehlhaltungen, wie beispielsweise zum sogenannten „Rundrücken“, auch „Katzenbuckel“ genannt. Bei der Benutzung des Rollators im ÖPNV, wie in Bussen und Bahnen, kommt es bei den NutzerInnen häufig zu Unsicherheiten in Bezug auf die Nutzung. Beim Ein- und Aussteigen fällt dies besonders stark auf.

Sinnvoller wäre es, wenn Menschen, die in ihrem Alltag eine Mobilitätshilfe, wie den Rollator, benötigen, sich vor Ort in einem Sanitätshaus und / oder beim Hersteller beraten lassen würden, welcher Rollator zu ihnen passt und wie er im Alltag zukünftig eingesetzt werden soll.

Dementsprechend ergeben sich dann daraus die verschiedenen Anforderungen. So sollten die Betroffenen beispielsweise mit einem Wohnungsrollator nicht auf der Straße fahren.

Sie sehen, verehrte LeserInnen, wie wichtig es ist, sich im Vorfeld über die neue Mobilitätshilfe zu informieren und gegebenenfalls nicht einfach auf das Modell zurückzugreifen, was die Krankenkasse empfiehlt, denn möglicherweise ist es für Sie nicht oder nur unzureichend geeignet.

Was Sie beim Kauf eines Rollators beachten sollten und warum eine Rollatorschulung, die wir bei Interesse für Sie ganz individuell

anbieten können, sinnvoll ist, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Dieser Ratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sollten Sie weiterführende Ergänzungen für uns haben, die wir gegebenenfalls noch einfügen können, so teilen Sie uns diese gerne unter info@mobilfuchs.net mit.

Ziele des Ratgebers

In diesem Ratgeber erfahren Sie unter anderem:

- die Gründe, die für einen Rollator sprechen,
- die Einsatzmöglichkeiten eines Rollators,
- die Ausstattung und das Zubehör eines Rollators
- wie Sie zu einem Rollator kommen
- warum eine Rollatorschulung für den richtigen Umgang mit dem Rollator unerlässlich ist und
- wie Sie den Rollator warten und vor Diebstahl schützen können sowie
- **Bonus: Tipps für den Rollatorkauf (erhalten Sie als extra Download)**

sodass Sie im Anschluss die richtige Entscheidung in Bezug auf den Kauf, die Nutzung und Ausstattung sowie Sicherung eines Rollators treffen können.

Schließlich soll der Rollator sie ja zukünftig sicher durch Ihren Alltag führen.

Für weiterführende Informationen rund um das Thema Mobilitätshilfen und deren Beantragung informieren Sie sich auf: www.mobilfuchs.net/mobilitaet.



1

EINFÜHRUNG



Der Rollator - So sind Sie allzeit sicher mobil unterwegs

1. Einführung

In der Folge einer Gehbehinderung hatte erstmals 1978 die Schwedin Aina Wifalk den Rollator entwickelt. Mit Beginn der 1990er Jahre hat er auch seinen Einzug in Deutschland gehalten.¹

Gerade ältere, Mobilitätseingeschränkte und pflegebedürftige Menschen, die sich beim Laufen nicht mehr sicher sind, oder vielleicht schon einmal stürzten, setzen ihre ganze Hoffnung auf den Rollator. Erlaubt er doch einen angenehmen Gang ohne größere Armkraft. Auf diese Weise verspricht er die Möglichkeit auch ohne fremde Hilfe mobil sein und das Haus verlassen zu können.² Schließlich zählt Mobilität nicht nur zu den Grundbedürfnissen des Menschen, sondern trägt darüber hinaus ganz entscheidend zur Erhaltung der Lebensqualität eines Menschen bei. Mittlerweile gilt er auch nicht mehr als stigmatisierendes Hilfsmittel.



Bild 1: Rollator vor geschlossener Rollatorbox
© Mobilfuchs

¹ Neue Apotheken Illustrierte 15.04.2019

² Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

✓ **Der Rollator hat es in die Hilfsmittelkataloge der gesetzlichen Krankenkassen geschafft.**

Seither zeigen seine Verordnungszahlen steil nach oben. Dennoch benötigt nicht gleich jeder der von einer Gehunsicherheit betroffen ist, einen Rollator. Gehstock oder Unterarmstützen können mitunter schon sehr hilfreich sein.

Wichtig ist jedoch stets zu klären, worin die Gehunsicherheit ihre Ursache hat. Erst wenn diese feststeht, sollte man eine Entscheidung über den Einsatz eines Rollators treffen.

Die Frage: Soll der Rollator nur vorübergehend als Gehhilfe oder als dauerhafter Begleiter dienen, ist für den Einsatzumfang und die Schulung im Umgang mit dem Rollator von grundlegender Bedeutung.

Und was ist nun eigentlich ein Rollator?

Ein Rollator ist eine Geh – bzw. Mobilitätshilfe, die meist aus einem stabilen Rahmen mit vier Rädern, Handgriffen und Bremsen besteht. Zusätzlich haben viele Rollatoren einen Sitz, auf dem man sich bei entsprechendem Bedarf ausruhen kann, und einen Korb oder eine Tasche, die den Transport von Gegenständen ermöglichen.

Rollatoren sind insbesondere für ältere sowie gehbehinderte Menschen eine gute Unterstützungsmöglichkeit beim Gehen, da diese stets am Boden bleiben und damit einfach und leicht gefahren werden können.

Außerdem tragen sie zur Verbesserung der Gehfähigkeit sowie zur Stabilisierung des Gleichgewichts bei und fördern somit die Selbstständigkeit im Alltag.

Zum Einsatz können Rollatoren sowohl im Innen- als auch im Außenbereich kommen. Darüber hinaus sind sie meist (leicht) zusammenklappbar, sodass ein einfaches Transportieren und Verstauen möglich ist.

Preisgünstige Rollatoren gibt es nahezu an jeder Ecke zu kaufen. Aber ist es sinnvoll auf diese Angebote zurückzugreifen? Nein, sicher nicht. Rollatoren sollte man grundsätzlich im Fachhandel erwerben. Dort sollte man sich ausgiebig über die Besonderheiten der verschiedensten Modelle und deren Ausstattung beraten lassen. Bedenken Sie, der Rollator muss Ihren Bedürfnissen und Wünschen entsprechen. Lassen Sie sich einem Eignungstest nicht entgehen. Günstig ist ein Test unter den verschiedensten Bedingungen, wie beispielsweise auf einer speziell angelegten Teststrecke.³

Beabsichtigen Sie Ihren Rollator für Fahrten mit Bus und Straßenbahnen zu nutzen, dann sollten Sie während des Beratungsgespräches im Sanitätshaus auch darauf hinweisen. Hier können Details, wie beispielsweise der Wendekreis, eine wichtige Rolle für die richtige Entscheidung sein

✓ **Im Sanitätshaus erhalten Sie auch hilfreiche Informationen zu den Finanzierungsmöglichkeiten. Wenn es um die Sicherheit geht, sollten Sie nicht am falschen Ende sparen.**

³ Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

2

**GRÜNDE
DIE
FÜR
DEN ROLLATOR
SPRECHEN**

2. Gründe die für den Rollator sprechen

Für den Rollator sprechen:

- a. mehr Halt und Sicherheit des Nutzers, insbesondere nach einer Schulung*
- b. einlegen von kleinen Verschnaufpausen⁴*
- c. mögliche Verbesserung der Mobilität seines Nutzers*
- d. eine längere Selbständige Lebensführung im hohen Alter*
- e. Verbesserung der sozialen Teilhabe und der Lebensqualität*
- f. durch Freiheit und Lebensfreude*

4 Neue Apotheken Illustrierte 15.04.2019

3

**EINSATZ MÖGLICH -
KEITEN
DES
ROLLATORS**

3. Einsatzmöglichkeiten des Rollators

Für Menschen mit einer eingeschränkten Belastbarkeit⁵, welche nur wenige Meter, wie beispielsweise aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, zurücklegen können, kann der Rollator geeignet sein. Halt kann er auch bieten bei Schwindel oder Schlaganfall.

Ein Einsatz des Rollators kann durchaus auch nach chirurgischen Eingriffen, wie beispielsweise in der Folge von Operationen an der Wirbelsäule, sinnvoll sein.⁶

⁵ Neue Apotheken Illustrierte 15.04.2019

⁶ ebenda

4

**ÜBER WELCHE
MERKMALE SOLLTE
DER ROLLATOR
VERFÜGEN?**

4. Über welche Merkmale sollte der Rollator verfügen?

Die Merkmale, nach welchem ein Rollator ausgewählt werden sollte, müssen den individuellen Bedürfnissen des Nutzers entsprechen.⁷

Zu den wichtigsten zu beachtenden Merkmalen gehören:

- a. eine einfache Bedienung⁸*
- b. ein faltbarer Rollator⁹ – vorzugsweise mit Längsfaltung*

⁷ „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

⁸ ebenda

⁹ ebenda

5

ROLLATORARTEN



5. Rollator-Arten

Der Handel bietet eine Vielzahl unterschiedlicher Rollator-Modelle an. Es lässt sich mit Sicherheit ein passendes Modell für jeden Geschmack und jeden Bedarf finden.

👉 **Grundlegend kann man vier Gruppen von Modellen unterscheiden.**

5.1 Wohnungs-Rollator

Der Wohnungs-Rollator, auch als Indoor-Rollator bezeichnet, ist speziell nur für den Gebrauch im Haus oder der Wohnung vorgesehen. Daher verfügt er, im Gegensatz zum Außen- oder Alltags-Rollator, auch nur über kleinere Räder und ist deutlich schmaler. Dies erleichtert seine Nutzung in der Wohnung, auf engem Raum.

Die Wohnungs-Rollatoren gibt es mittlerweile auch als faltbare oder nicht faltbare Modelle.

Damit sich der Wohnungs-Rollator harmonisch in Ihre vier Wände einfügen kann, ist er aus Aluminium oder in einem Holzdesign erhältlich.

Ergänzt durch Transport- bzw. Abstellmöglichkeiten, wie einem Korb oder einem Tablett, kann der Rollator mühelos als ein Servierwagen Verwendung finden.

Die Nachteile des Wohnungs-Rollator liegen u. a. in den kleineren Rädern. Dadurch erhöht sich die Sturzgefahr, beispielsweise an Teppichkanten. Auch ist der Wohnungs-Rollator in seiner Höhe oftmals nicht individuell einstellbar. Abstriche von der Stabilität gegenüber dem Außen-Rollator sind ebenfalls zu beobachten, jedoch möglichst auszuschließen.

5.2 Außen- oder Gelände-Rollator

Der Außen-Rollator, auch als Outdoor-Rollator bezeichnet, wurde speziell für die Fortbewegung im Freien konzipiert. Er bietet nicht

nur auf asphaltierten Gehwegen, sondern ebenfalls auf unebenen Wegen und auf Schotter in Wald und Flur die notwendige Sicherheit.



Bild 2: Außen-Rollator auf einem Gehweg
© Mobilfuchs

Ein wesentliches Ausstattungsmerkmal der Außen-Rollatoren sind die breiteren und deutlich größeren Vorderräder. Dies bietet die Möglichkeit einer besseren Abfederung von Bodenunebenheiten und erhöht die Standsicherheit des Rollators.

Vorteilhaft für Außen-Rollatoren ist es, eine Bereifung zu wählen, die eine größtmögliche Pannensicherheit verspricht.

Außen-Rollatoren sollten weiterhin für Personen mit einem Gewicht von bis zu 150 kg nutzbar sein. Die Rostfreiheit in all seinen Teilen gehört zur Selbstverständlichkeit.

Die Rollator-Handgriffe dürfen sich nicht verdrehen lassen und müssen der Ergonomie der Hand entsprechen. Dabei sollten sie ein Abstützen des Handballens ermöglichen.

Möchte man mit dem Außen-Rollator längere Wegstrecken zurücklegen oder holprige Wege befahren, empfiehlt es sich, beim Kauf die Fahreigenschaften des Rollators zu testen.

Dies erfolgt am günstigsten auf Kopfsteinpflaster oder einer, vom Sanitätshaus eigens unterhaltenen, Teststrecke. Dabei sollte, trotz der größeren Vorderräder, eine leichte Führung und Lenkung sowie eine gute Wendigkeit des Rollators gegeben sein.

Für den Transport eines Außen-Rollators, sollte er sich insbesondere sicher und leicht zusammenklappen lassen.

5.3 Alltags-Rollator

Der Alltags-Rollator wird auch als Allround-Rollator bezeichnet.¹⁰

Der Einsatz des Alltags-Rollators ist sowohl in Innen- als auch in Außenbereichen möglich. Er besteht in der Regel aus Stahlrohr, was ihm eine robuste Stabilität verleiht. Allerdings sind sie daher auch mit einem Gewicht bis zu 14 kg recht schwer.

Oftmals sind sie nur als „Querfalte“ erhältlich und müssen im gefalteten Zustand angelehnt werden, damit sie nicht umfallen.¹¹

5.4 Premium-Rollator

Bei den modernen Premium-Rollatoren handelt es sich um sogenannte „Leichtgewichts-Rollatoren“. Sie zeichnen sich insbesondere aus durch:

- a. ein Gewicht von nur 8 kg,*
- b. leichtes, ohne Kraftaufwand, zusammenfalten,*
- c. Längsfaltung,*
- d. im gefalteten Zustand leichtes verstauen im PKW,*
- e. einfache Handhabung der Bremsen,*
- f. einstellbare Höhe nach individuellem Bedarf.*

¹⁰ Neue Apotheken Illustrierte 15.04.2019

¹¹ ebenda

6

**AUSSTATTUNG
UND ZUBEHÖR FÜR
ROLLATOREN**

6. Ausstattung und Zubehör für Rollatoren

Rollatoren können u. a. mit folgender Ausstattung und erhältlichem Zubehör, je nach Nutzungsbedarf, ausgerüstet werden¹²:

- a. *höhenverstellbarer Sitz*¹³
- b. *gepolsterte (abnehmbare) Rückenbügel*¹⁴
- c. *ergonomisch geformte und weiche Griffe mit Stütz- und Grifffunktion – auch für das Aufstehen nutzbar*
- d. *beidseitige Ankipphilfe an den Hinterrädern*
- e. *Längsfaltung*
- f. *automatische Einrastsicherung*
- g) *Reflektoren*
- h) *Lampe mit Dämmerungssensor und automatischer Einschaltung bei Dunkelheit*
- i. *Einkaufskorb*¹⁵
- j. *verschießbare und leicht abnehmbare Tasche*
- k. *Tablett (für Wohnungs-Rollator)*
- l. *austauschbare Räder für unterschiedliche Beläge im Freien und für die Nutzung im Innen- wie im Außenbereich*
- m. *weiche Vorderräder zur Dämpfung beim Befahren von unebenen Flächen (z.B.Kopfsteinpflaster) mit einem Mindestdurchmesser von 22 cm*
- n. *Kantenabweiser für Hinterräder (für Wohnungs-Rollatoren)*
- o. *akustisches und optisches Alarmsignal beim Umkippen des Rollators*
- p. *Rollator-Schlösser*
- q. *Getränkehalter*
- r. *Kissen*
- s. *Schirm*
- t. *Stockhalter*¹⁶

12 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

13 ebenda

14 ebenda

15 ebenda

16 ebenda

⚠ Die Ausstattung von Rollatoren mit einer Hindernisanzeige mittels Vibration gestattet auch blinden Menschen die Nutzung. Die Vermittlung der Hindernisanzeige kann entweder über die Handgriffe des Rollators oder mit Hilfe eines Bauchgurtes erfolgen.

7

**WIE KOMME ICH ZU
EINEM ROLLATOR?**



7. Wie komme ich zu einem Rollator?

Fühlen Sie sich bei Ihrer Fortbewegung unsicher und wünschen sich deshalb einen Rollator, sollten Sie sich **von Ihrem behandelnden Hausarzt ein Rezept für einen Rollator ausstellen lassen.**

⚠ **Dieses Rezept umfasst die Wartung des Rollators und die Beratung.**

Mit diesem Rezept können Sie zu einem Sanitätshaus Ihrer Wahl gehen. Dort werden Sie nicht nur fachlich über einen Rollator beraten, sondern man wird für Sie auch die entsprechende Antragsstellung bei Ihrer Krankenkasse übernehmen.

Im Fall der Kostenübernahme durch die Krankenkasse, erhalten Sie vom Sanitätshaus leihweise für einen sogenannten Festpreis ein Standardmodell eines Rollators. Dies geschieht auf Grundlage eines zwischen Ihrer Krankenkasse und dem Sanitätshaus geschlossenen Vertrages.

Die Festbeträge, die für Rollatoren von den Krankenkassen getragen werden, können unterschiedlich ausfallen. Hintergrund für die Krankenkassen bildet die rechtliche Möglichkeit der Vertragsabschlüsse mit verschiedenen Leistungserbringern. Je nach der Vertragsausgestaltung kann der Festbetrag differenzieren. Entscheiden Sie sich nach eingehender Beratung durch das Sanitätshaus Ihres Vertrauens für einen hochwertigeren Rollator, müssen Sie die Differenz zwischen dem Festbetrag und dem Kaufpreis des Rollators selbst tragen. Ihnen sollte jedoch bewusst sein, dass, trotz der für Sie entstandenen Mehrkosten, der Rollator in der Regel Eigentum des Sanitätshauses bleibt.

⚠ Haben Sie sich jedoch entschlossen, einen Rollator auf eigene Kosten zu erwerben, haben Sie die Vorteile, einen Rollator, entsprechend Ihren qualitativen Vorstellungen und speziellen Bedürfnissen, zu erwerben. **Der Rollator ist nicht ausgeliehen und gehört zu 100 % Ihnen.**

8

HANDHABUNG, AUSSTATTUNG UND BETRIEB EINES ROLLATORS

8. Handhabung, Ausstattung und Betrieb eines Rollators

Man hört häufig Klagen darüber, wie schwer es ist, sich mit dem Rollator fortzubewegen. Ursachen hierfür liegen in der Regel in einer fehlenden Schulung bzw. angemessenen Einweisung in die Bedienung des Rollators. Dies wird leider, auch selbst von den Nutzern, oftmals völlig verkannt.

Viele Menschen vertrauen sich bei ihrer selbständigen Fortbewegung einem Rollator an. Hier ist es wichtig, dass der Rollator vor seiner Nutzung richtig eingestellt wird. Die maßgeblichen Voraussetzungen für die Sicherheit, welche dem Rollator zugesprochen wird, sind jedoch seine richtige Bedienung und die sichere Handhabung durch den Nutzer.¹⁷

8.1 Positionierung der Handgriffe

Die Handgriffe des Rollators befinden sich in richtiger Position, wenn sie sich in Höhe der Handgelenke des Rollatornutzers befinden. Geprüft werden kann dies, in den man sich mit hängenden Armen hinter den Rollator stellt.¹⁸

8.2 Zusammenklappen des Rollators

Für diese Vorrichtungen gibt es zwei unterschiedliche Systeme. Entweder sind die Rollatoren als sogenannte Längs- oder Querfalter ausgebildet. Die Querfalter lassen sich von älteren Menschen erfahrungsgemäß nicht allein zum Verstauen zusammenklappen.

Premiumrollatoren sind in der Regel Längsfalter und daher oft einfacher zu handhaben. Beim Zusammenklappen braucht man nur den sich auf der Sitzfläche befindenden Entriegelungsgurt nach oben zu ziehen.

¹⁷ „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

¹⁸ ebenda



Bild 3: Sitzfläche eines Rollators mit hellem Entriegelungsgurt in der Mitte
© Mobilfuchs

Anschließend drückt man die Tragegriffe zusammen und sichert den Rollator mit einem Sicherheitsbügel.

Eine automatische Einrastsicherung verhindert bei den meisten Rollator-Modellen ein unverhofftes zusammenklappen. Daher sollten Sie sich vorsorglich vor der Inbetriebnahme darüber vergewissern, ob ihr Rollator über eine entsprechende Einrastsicherung verfügt.¹⁹

8.3 Der Sitz auf dem Rollator

Die optimale Sitzhöhe eines Rollators sollte zwischen 50 cm und 60 cm liegen. Da die Sitzhöhen je nach Rollator-Modell unterschiedlich ausfallen können, ist auch hier eine Prüfung zu empfehlen. Dies gilt insbesondere dann, wenn er für diesen Zweck öfters genutzt werden soll.²⁰

19 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“,
<http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

20 ebenda



Bild 4: Sitzfläche eines Rollators (ohne Rückenlehne)
© Mobilfuchs

Nachdem Sie die Bremsen des Rollators festgestellt haben, drehen Sie sich mit dem Rücken zwischen den Rollator-Handgriffen zu dessen Sitzfläche. Dabei können Sie sich auf die Handgriffe des Rollators stützen. Erst dann setzen Sie sich langsam hin.

⚠ Rüsten Sie Ihren Rollator mit einem Rückengurt aus, damit Sie bequemer und insbesondere sicherer sitzen.

⚠ Wichtig: Achten Sie stets darauf, dass der Rollator mit den Bremsen vor dem Hinsetzen grundsätzlich festgestellt wird!

8.4 Die Rückenlehne

Soll der Rollator für ein längeres Sitzen verwendet werden, empfiehlt es sich, diesen mit einem Rückengurt – ggf. auch mit einer Polsterung – auszurüsten.²¹

21 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

8.5 Die Beleuchtung

Sind Sie mit ihrem Rollator auch bei Dämmerung und Dunkelheit unterwegs, so sollten Sie dafür sorgen, dass Sie rechtzeitig erkannt werden. Eine zusätzliche Rollator-Ausstattung mit einer Lampe – gegebenenfalls mit Dämmerungssensoren - und Reflektoren sorgt für mehr Sicherheit.²²

△ Ausstattungselemente für die Beleuchtung sind in Sanitätshäusern erhältlich.²³

8.6 Die Handbremsen

Die Griffe zur Betätigung der Handbremsen sollten sich möglichst in der Nähe der Haltegriffe des Rollators befinden. Ein zu großer Abstand erschwert ein schnelles und vor allem sicheres Bremsen.²⁴

22 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

23 Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

24 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017



Bild 5: linke Handbremse – Seitenansicht eines Rollators
© Mobilfuchs

Beim Gehen auf Wegen mit einem Längsgefälle kann es passieren, dass der Rollator an Geschwindigkeit gewinnt und damit droht Ihnen wegzurollen. Dies können Sie verhindern, indem Sie beide Handbremsen des Rollators gleichmäßig leicht anziehen und in der angezogenen Position halten. Ziehen Sie nur eine Handbremse an, so dreht sich der Rollator und ändert seine Fahrtrichtung. Wollen Sie die Bremsen feststellen, müssen die Bremshebel der Handbremsen soweit nach unten gedrückt werden bis sie einrasten (siehe Bild oben).²⁵

²⁵ „Eine sichere Stütze - Mobil mit Rollator“ – Herausgeber: Deutsche Seniorenliga e.V. November 2014, www.mobilmitrollator.de, Download 27.12.2017

8.7 Die Körperhaltung

Zur Verringerung einer Sturzgefahr sollten Sie den Rollator möglichst in unmittelbarer Körpfernähe führen und nicht in einem zu großen Abstand vor sich her schieben.

8.8 Die Überwindung von Bordsteinkanten

Vorteilhaft ist es, wenn der Rollator über eine Ankipphilfe (mitunter auch als Auftritt oder Stufenhilfe bezeichnet) im Bereich der hinteren Räder verfügt. Dies erleichtert dem Rollator-Nutzer Stufen und Hindernisse im Gehbereich von 3 cm bis 6 cm Höhe, wie beispielsweise Bordsteinkanten, unproblematisch zu überwinden.



Bild 6: Ankipphilfe – rechts
© Mobilfuchs

Ist der Rollator nicht mit einer Ankipphilfe ausgerüstet, empfiehlt es sich, Bordsteinkanten stets schräg anzufahren und ein Rad nach dem anderen nach oben zu heben.²⁶

8.9 Die Verteilung von Lasten

Nutzen Sie den Rollator zum Transport von Gegenständen, z. B. Ihres Einkaufs, so sollten Sie dringend darauf achten, dass diese gleichmäßig verteilt sind.

²⁶ „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

Eine einseitige Rollator-Belastung führt nicht nur zu einer erschweren Handhabung, sondern birgt in sich die Gefahr des Umstürzens.²⁷

Beutel oder Taschen sollten Sie möglichst nicht an die Handgriffe des Rollators hängen.²⁸ Verstauen Sie diese doch besser in der Tasche bzw. im Korb. Eines von beiden ist in der Regel am Rollator bereits angebracht.



Bild 7: Einkaufstasche am Rollator
© Mobilfuchs

27 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“,
<http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

28 ebenda

8.10 Die Wartung des Rollators

Der Rollator sollte in Abständen einmal vom Schmutz gereinigt werden. Dies gilt insbesondere nach einem Gang mit dem Rollator bei schlechter Witterung. Hier sollte man nicht auf eine Reinigung der Reifen verzichten. Verklebungen und Verschmutzungen sind zu beseitigen. Zur Erhaltung der Funktionsfähigkeit im Interesse der eigenen Sicherheit, ist dies insbesondere im Bereich der Bremsen erforderlich. Für die Reinigung eignen sich etwas Wasser und eine Spülbürste.²⁹

⚠ Die Bremsen sollten frei von Schmutz gehalten und auf ihre Funktionstüchtigkeit hin geprüft werden.³⁰ Stark abgenutzte Reifen sind zu wechseln. Entsprechende Ersatzteile können käuflich erworben werden.³¹

8.11 Die Rollator-Schulung

Der Umgang und die Handhabung eines Rollators ist bei weitem nicht so einfach, wie es auf dem ersten Blick erscheint. Häufig sind Stürze die Folge einer fehlenden Schulung in der Handhabung des Rollators oder falsch eingestellter Bremsen. Gerade auf der Straße stürzen ungeübte Rollatornutzer (erst) recht häufig mit ihrer Gehhilfe. Die Ursachen können vielfältig sein. Ein Hängenbleiben der Räder in Gehwegvertiefungen, ein viel zu spätes Abbremsen auf abschüssigen Gehwegen oder in der Straßenbahn ins Schleudern kommen, sind nur einige Beispiele. Häufig handelt es sich immer wieder um die gleichen Fallen, die Schwierigkeiten bei der Rollatornutzung bereiten.

Hier können spezielle Rollator-Schulungen gute und hilfreiche Dienste leisten. Es lohnt sich nach derartigen Angeboten nachzufragen.³² Bei Interesse schicken Sie uns eine Mail an info@mobilfuchs.net.

29 Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

30 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

31 „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

32 Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

Den richtigen Umgang mit dem Rollator kann man auch im Rahmen einer Ergotherapie erlernen. Die richtige Handhabung des Rollators ist für die Sicherheit und somit für die Sturzprophylaxe bedeutend. Mit Hilfe der Ergotherapie wird die Koordination und die körperliche Beweglichkeit gefördert, was sich in der Regel positiv auf die Verbesserung des Gleichgewichts und die Gangsicherheit auswirkt.

Leider ist vielen Ärzten nicht bekannt, dass sie mit einer Rollator-Verordnung auch gleichzeitig eine entsprechende Ergotherapie verschreiben können.

△ Daher sollten Sie sich nicht scheuen, Ihren Hausarzt daraufhin anzusprechen und um einige ergotherapeutische Behandlungen zu bitten.

9

**WICHTIGE
HINWEISE ZUR
ROLLATOR -
NUTZUNG**

9. Wichtige Hinweise zur Rollator – Nutzung

Das Eigengewicht des Rollators sollte den individuellen Handhabungsanforderungen gerecht werden. Für eine selbständige Nutzung sollte es jedoch max. 10 Kg nicht übersteigen.³³

9.1 Die Rollator – Nutzung in der Wohnung

Da nur ein verhältnismäßig kleiner Teil der Wohnungen für die Nutzung mit einem Rollator geeignet ist, bestehen hier nicht selten erhebliche Schwierigkeiten. Die Türen sind oftmals zu schmal und um Ecken kommt man nur schwer herum. Bei Türen, welche sich nur nach innen öffnen lassen, müsste der Rollator zur Seite gefahren werden. Da jedoch die Hinterräder des Rollators nicht lenkbar sind, muss der Rollator hochgehoben werden.³⁴

☞ *Eine weitere Herausforderung ist das Rückwärtsgehen mit dem Rollator, wie beispielsweise beim Hinsetzen. Auch hier ist viel Übung wichtig.*³⁵

9.2 Die Rollator – Nutzung auf Wegen im Frei- und Verkehrsraum

Im Außenbereich fordert die Fortbewegung bei Regen, Matsch, Schnee oder Eis eine gute Kondition vom Rollatornutzer. Hier sei nochmals auf die Notwendigkeit von festem Schuhwerk mit profilierten Sohlen hingewiesen.

⚠ **Bei Eis sollte auf Spikes möglichst nicht verzichtet werden.**³⁶

Beim Befahren von holprigen und unebenen Gehflächen, insbesondere auf Kopfsteinpflaster, klagen Rollatornutzer häufig

³³ „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“, <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017

³⁴ Artikel „Eng, abschüssig, glatt:

Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

³⁵ ebenda

³⁶ ebenda

über unangenehme und schmerzhaft erschütterungen. Viele Rollatoren verfügen über keine Federung. Ist man häufig auf unebenen Wegen unterwegs, sollte die Wahl vorzugsweise auf eine weiche Rollatorbereifung fallen. Auch größere Räder können hier helfen, da sie nicht gleich jede Unebenheit an den Rollatornutzer weitergeben. Werden mit dem Rollator viele Spaziergänge in Parkanlagen unternommen, wo die Wege mit Kies belegt sind, empfiehlt es sich, auf eine geeignete Bereifung Wert zu legen.³⁷ Zu bedenken ist aber, dass auf Wegen die bergab führen, der Rollator eine Eigendynamik entwickelt. Seine stetige Geschwindigkeitszunahme dürfte in der Regel unerwünscht sein. Hier hilft zur Geschwindigkeitsreduzierung nur, wenn man sich während der Dauer des Bergabfahrens mit leicht schleifender Bremse fortbewegt.³⁸ Beim Bergabwärtsfahren kann man auch mit den Bremsen lenken. Bremsst man leicht rechts, so biegt auch der Rollator nach rechts ab.³⁹

9.3 Die Rollator – Nutzung an Ampelanlagen

An Ampelanlagen ist für Fußgänger die Grünphase zur sicheren Fahrbahnquerung oftmals viel zu kurz. Das Zeitproblem erhöht sich für Rollatornutzer insbesondere dann deutlich, wenn sie sich in einer größeren Menschenmenge befinden. Daher sollten sich Rollatornutzer gleich unmittelbar am Fahrbahnrand aufstellen und gegebenenfalls auf sich aufmerksam machen. Eine Klingel aus dem Fahrradladen, befestigt am Rahmen des Rollators, ist hierfür eine einfache und zugleich wirksame Lösung.⁴⁰

9.4 Die Rollator – Nutzung bei Bus und Bahn

Das Zurechtkommen bei der Nutzung von Bus und Straßenbahn stellt mit die größten Anforderungen an die Rollatornutzer.⁴¹

³⁷ Artikel „Eng, abschüssig, glatt:

Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

³⁸ ebenda

³⁹ Artikel „Eng, abschüssig, glatt:

Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

⁴⁰ ebenda

⁴¹ Omni - Fahrgastzeitung Bus & Bahn Thüringen“ Nr. 49/Dezember 2015,

9.4.1 An der Haltestelle

Wichtig ist, dass der Bus- oder Straßenbahnfahrer Sie rechtzeitig als Fahrgast mit Ihrem Rollator erkennt. Daher sollten Sie sich frühzeitig in die Nähe des Haltestellenschildes begeben. Bei Einfahrt des Fahrzeuges signalisieren Sie dem Fahrer, gegebenenfalls mit einer Handbewegung, Ihren Mitfahrwunsch. So kann er sich entsprechend auf die notwendige Hilfestellung einrichten.⁴²

9.4.2 Beim Einsteigen

Beim Einsteigen in die Fahrzeuge ist das richtige Ankippen und die Stabilisierung mit den Bremsen besonders wichtig.

Im Einzelfall könnte es auch hilfreich sein, mit dem Rollator rückwärts in den Bus zu fahren.⁴³

Viele Busse verfügen auch über eine zusätzliche Drucktaste mit Rollstuhlsymbol. Mit Betätigung dieser Taste wird eine Verlängerung des Fahrzeughaltes und somit der Türöffnungsdauer bewirkt. Durch die Nutzung dieser Hilfsmöglichkeit können auch Rollator-Nutzer mehr Zeit für einen sicheren Ein- und Ausstieg erhalten.⁴⁴

Für den Einstieg mit einem Rollator ist in der Regel die zweite Fahrzeugtür zu nutzen. Hier befindet sich im Einstiegsbereich eine Mehrzweckfläche, welche für eine sichere Beförderung mit einem Rollator zu nutzen ist.⁴⁵

Im Fall eines zu großen Abstandes zwischen Fahrzeug und Bordsteinkante, bitten Sie das Fahrpersonal oder andere Fahrgäste um eine Hilfestellung.

Denn Sie wissen ja, einer freundlichen Bitte kann niemand widerstehen.⁴⁶

In Haltestellenbereichen mit erhöhtem Bordstein ist der Einsatz von mobilen Rampen, mit welchen viele Busse und Straßenbahnen ausgestattet sind, möglich. Dies kann das Ein- und Aussteigen mit

42 „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“,
Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

43 „Omni - Fahrgastzeitung Bus & Bahn Thüringen“ Nr. 49/Dezember 2015,

44 Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6
„Wirtschaft & Verbraucher“

45 „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“,
Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

46 ebenda

dem Rollator spürbar erleichtern.⁴⁷ Leider werden die mobilen Rampen für Rollatornutzer in der Regel nicht verwendet.

Bei Bordsteinen mit geringer Höhe, oder von der Fahrbahn aus, ist ein sicherer Ein- oder Ausstieg mit einer Rampe nicht gegeben, da das Gefälle der Rampe zu hoch ist.⁴⁸

Darüber hinaus sollten moderne Fahrzeuge zur Unfallverhütung über einen Einklemmschutz verfügen, welcher Personen sowie Gegenstände erkennt und somit den Türschließvorgang abbricht bzw. verhindert.⁴⁹

9.4.3 Im Fahrzeug

In Bussen und Straßenbahnen sollte der Rollator während der Fahrt im entsprechend gekennzeichneten Bereich der Mehrzweckfläche abgestellt werden. Dies sollte stets rückwärts in Fahrtrichtung erfolgen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit, aber auch zur Sicherheit für die anderen Fahrgäste, ist die Bremse stets festzustellen. Im Mehrzweckbereich können Sie die dort für Sie vorgesehenen Klappsitze nutzen. Möchten Sie sich jedoch auf andere Plätze im Fahrzeug setzen, so machen Sie bitte auf dem Weg zu diesen, von den vorhandenen Haltestangen, Gebrauch.⁵⁰

△ Beachten Sie bitte, dass der Rollator in Bussen und Straßenbahnen generell aus Sicherheitsgründen nicht als Sitzplatz genutzt werden darf.

In Kurven und bei Bremsmanövern besteht eine hohe Kippgefahr.⁵¹

Entstehen in der Folge einer Nichtbeachtung dieses Hinweises Schäden, so müssen Sie die Folgekosten selbst tragen.

47 Omni - Fahrgastzeitung Bus & Bahn Thüringen“ Nr. 49/Dezember 2015

48 „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“,
Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

49 Omni - Fahrgastzeitung Bus & Bahn Thüringen“ Nr. 49/Dezember 2015

50 „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“,
Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

51 ebenda

Häufig ist in Bussen und Straßenbahnen auch zu beobachten, dass die Rollatoren bei Bremsvorgängen und in Kurven wegrutschen. Hier bringt nur viel Übung die gewünschte Sicherheit.⁵²

9.4.4 Beim Aussteigen

Möchten Sie aussteigen, dann sollten Sie die Haltewunschtaste rechtzeitig vor dem Erreichen der gewünschten Haltestelle betätigen. Als Rollatornutzer empfiehlt es sich, vorzugsweise die Haltewunschtaste im Bereich der Mehrzweckfläche zu nutzen. Somit bietet sich dem Fahrer die Möglichkeit, Ihnen die erforderliche Aufmerksamkeit beim Aussteigen zukommen zu lassen.⁵³

Die Bremsen Ihres Rollators lösen Sie bitte erst dann, wenn der Bus oder die Straßenbahn an der gewünschten Ausstiegshaltestelle zum Stehen gekommen ist.⁵⁴

In Bussen die zur Bordsteinkante hin abgesenkt werden können, ist es wichtig zu beachten, dass der Ausstieg immer erst nach der vollständigen Absenkung erfolgt. Der Einsatz vorhandener Rampen wird in der Regel immer nur für Rollstuhlnutzer genutzt. Bei bestehenden Unsicherheiten oder Schwierigkeiten, sollten Sie sich nicht davor scheuen, um Hilfe zu bitten.⁵⁵

Es wird seitens einiger Verkehrsunternehmen empfohlen, aus Bussen und Straßenbahnen mit einem Rollator rückwärts auszusteigen. Damit soll verhindert werden, dass die kleinen Vorderräder des Rollators zwischen Fahrzeug und Haltestellenplattform bzw. Bordstein rutschen. In der Folge besteht die Gefahr, dass Sie Ihr Gleichgewicht verlieren und stürzen.⁵⁶]
Steigen Sie rückwärts aus, ziehen Sie bitte die Bremsen Ihres Rollators an. Anschließend halten Sie sich mit einer Hand an der

⁵² Artikel „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“

⁵³ „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“, Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

⁵⁴ ebenda

⁵⁵ ebenda

⁵⁶ „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“, Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

Haltevorrichtung an der Tür und mit der anderen Hand am Rollator fest.⁵⁷

9.5 Die Nutzung des Rollators bei Eis und Schnee

Bei Eis und Schnee bietet der Rollator nur bedingt Schutz und Sicherheit vor Stürzen. Wichtig ist bei derartigen Witterungsbedingungen, dass der Rollator hier über große (Minstdurchmesser 22 cm) und breite Vorderräder verfügt.

⁵⁷ „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“,
Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21), Download 27.12.2017

10

SICHERHEITSTIPPS UND SCHUTZMÖGLICHKEITEN VOR DEM DIEBSTAHL EINES ROLLATORS

10. Sicherheitstipps und Schutzmöglichkeiten

vor dem Diebstahl eines Rollators

Mit der Zunahme älterer Menschen wächst auch gleichzeitig der Bedarf an Gehhilfen, also auch von Rollatoren. Vor diesem Hintergrund ist es nicht mehr ausreichend, sich nur über das Verhalten im Straßenverkehr mit dem Rollator sowie dessen Handhabung zu informieren. Eine zunehmende Rolle spielt der Schutz vor Diebstahl. In diesem Zusammenhang sollten folgende Sicherheitstipps beachtet werden.⁵⁸

10.1 Relevante Schutzmöglichkeiten vor Diebstahl

Wenn der Rollator nicht mit in die Wohnung genommen werden kann, sollte er vor einem Diebstahl geschützt werden. Hierzu reicht in der Regel schon ein Fahrradschloss. Man kann natürlich auch spezielle Rollator-Schlösser verwenden. Es gibt diese auch in Ausführungen mit Bewegungsmeldern. So schlagen sie Alarm, wenn sich jemand am Schloss zu schaffen macht.



Bild 8: Rollatorbox geschlossenen
© Mobilfuchs

⁵⁸ „6 Sicherheitstipps bei der Rollator-Nutzung“ -
<http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/6-rollator-sicherheitstipps/> - Download 07.02.2018

Einen noch besseren Schutz bietet eine sog. verschließbare „Rollator-Garage“ oder auch Rollatorbox genannt. Mit derartigen Metallboxen kann man nicht nur einen Diebstahl vorbeugen, sondern seine Gehhilfe ebenfalls vor unliebsamen Witterungseinflüssen schützen.⁵⁹

10.1.1 Die Beaufsichtigung von Wertsachen

Sind Sie mit Ihrem Rollator unterwegs, achten Sie bitte stets darauf, dass Sie Ihre Wertsachen bei sich tragen und diese nicht im Korb des Rollators transportieren. Denken Sie immer daran, dass eine kleine Unaufmerksamkeit genügt, um Langfingern die Chance zur Entwendung Ihrer Wertsachen ermöglichen.⁶⁰

10.1.2 Der Schutz vor Trickdieben

Trickdiebe nutzen oft die Masche, indem Sie um eine kleine Spende bitten. Im Moment, wo Sie Ihr Portemonnaie öffnen, reißen Sie Ihnen dieses aus der Hand und sind, bevor Sie reagieren können, spurlos verschwunden. Wenn Sie in Notfällen dennoch helfen möchten, dann stecken Sie sich einige Münzen lose in die Hosens- oder Jackentasche. Vermeiden Sie auf jeden Fall Ihr Portemonnaie zu zeigen. Das ist insbesondere dann wichtig, wenn sich keine Vertrauensperson in der Nähe befindet.⁶¹

10.1.3 Keine Aufmerksamkeit wecken

Unterwegs bewahrt man Wertsachen am besten in Hosentaschen oder verschließbaren Jackentaschen auf, da Taschen und Rucksäcke nur einen geringeren Schutz bieten.⁶²

Aus Gründen Ihrer eigenen Sicherheit, sollten Sie Diebe nicht eigenmächtig versuchen aufzuhalten. Durch lautes Rufen machen Sie auf sich aufmerksam. So können andere Mitbürger gegebenenfalls den Dieb stellen oder zu mindestens identifizieren.⁶³

59 „6 Sicherheitstipps bei der Rollator-Nutzung“ - <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/6-rollator-sicherheitstipps/> - Download 07.02.2018

60 ebenda

61 ebenda

62 ebenda

63 „6 Sicherheitstipps bei der Rollator-Nutzung“ - <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/6-rollator-sicherheitstipps/> - Download 07.02.2018

10.2 Die Versicherung des Rollators

Gegenwärtig sind Rollatoren nicht automatisch vor Diebstahl in einer Hausratversicherung mit versichert. Eine Ausnahme besteht nur, wenn dieser unmittelbar aus der Wohnung entwendet wird. Muss also Ihr Rollator außerhalb der Wohnung abgestellt werden, dann empfiehlt es sich zu überlegen, ob man eine separate Versicherung für den Rollator oder eine entsprechende Zusatzoption in der Hausratversicherung abschließt. Bei Rollatoren von hochwertiger Qualität und einer anspruchsvollen Zusatzausstattung könnte dies durchaus ein sinnvoller Vorteil sein.⁶⁴

64 „6 Sicherheitstipps bei der Rollator-Nutzung“ - <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/6-rollator-sicherheitstipps/> - Download 07.02.2018

BONUS

**TIPPS, DIE SIE BEIM
KAUF EINES ROLLATORS
BEACHTEN SOLLTEN**

Bonus: Die Checkliste mit den 7 Tipps, die Sie beim Kauf eines Rollators beachten sollten, erhalten Sie als extra Download!

Wir hoffen, das wir Ihnen damit eine nützliche Liste mit an die Hand gegeben haben, die Sie bei Bedarf nutzen können.

Wollen auch sie aktiv am Leben teilhaben? Dann lesen Sie unseren Ratgeber "**Mobil sein und bleiben – Stützen, Führen, Gangtechniken**", den Sie auf: www.mobilfuchs.net/mobil-sein-und-bleiben finden.



👉 [Hier unser Buch bestellen!](#)

Schlussgedanken

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Ratgeber einen kleinen Einblick und hilfreiche Tipps in Bezug auf die Handhabung, Ausstattung und den Betrieb eines Rollators gegeben zu haben, sodass Sie nun in aller Ruhe entscheiden können, welcher Rollator für Sie möglicherweise zum Kauf in Frage kommt.

Und vielleicht betrachtet der eine oder andere von Ihnen das Eingangsgedicht:

Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgehen, fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben. (chinesische Weisheit)

nun aus einer anderen Sichtweise; indem er erkennt, dass ein Rollator dazu beitragen kann, sich (wieder frei) und (möglichst) ohne Hilfe bewegen zu können.

Dieser Ratgeber erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn er aber dazu beigetragen hat, dass Sie nun wissen, welcher Rollator für Sie in Frage kommen könnte beziehungsweise wie ein Rollator den Alltag von mobilitätseingeschränkten Personen erleichtern kann, so hat er sein Ziel erreicht.

👉 Bedenken Sie:

„Auch der erste Schritt gehört zum Weg.“ (Arthur Schnitzler)

Diesen haben Sie bereits gemacht, indem Sie diesen Ratgeber gelesen haben.

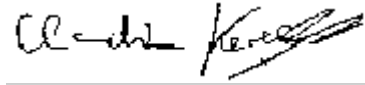
Für weitere Informationen in Bezug auf barrierefreie Mobilität besuchen Sie unsere Webseite: www.mobilfuchs.net.

👉 **Abonnieren Sie unsere kostenfreien Insider-News** und sichern Sie sich damit noch einmal elektronisch und **kostenfrei** die **„7 Tipps, die Sie beim Kauf eines Rollators beachten sollten“**

Abschließend unser Wunsch an Sie: **Bleiben Sie gesund und mobil!**

Sollten Sie Fragen oder Anregungen zum Ratgeber haben, kontaktieren Sie uns gerne unter: **0365/5515692** oder **info@mobilfuchs.net**

Ihre Autoren von „Mobilfuchs- Barrierefrei unterwegs“



Claudia Karell

&

Eberhard Tölke

Literaturangabe:

Claudia Karell & Eberhard Tölke: Mobil sein und bleiben. Leipzig 2014

Quellenangaben:

- „Eng, abschüssig, glatt: Typische Fallen mit dem Rollator“ von Julia Kirchner, OTZ vom 12.01.2015, Seite 6 „Wirtschaft & Verbraucher“
- Neue Apotheken Illustrierte 15.04.2019
- Omni - Fahrgastzeitung Bus & Bahn Thüringen“ -Nr. 49/Dezember 2015

Internetseitenangaben:

- „Eine sichere Stütze - Mobil mit Rollator“ – Herausgeber: Deutsche Seniorenliga e.V. November 2014, www.mobilmitrollator.de, Download 27.12.2017
- „6 Sicherheitstipps bei der Rollator-Nutzung“ - <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/6-rollator-sicherheitstipps/> - Download 07.02.2018
- „Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators“- <http://www.rollator-gehilfen-gehwagen.de/tipps-zur-richtigen-handhabung/> Download 27.12.2017
- „Tipps für Fahrgäste mit Gehhilfe oder Rollstuhl“- Herausgeber: Dortmunder Stadtwerke AG (DSW21)- Download 27.12.2017

Eigene Notizen:

Eigene Notizen:

Eigene Notizen:

Ratgeber



In diesem Ratgeber erfahren Sie :

- die Gründe, die für einen Rollator sprechen,
- die Einsatzmöglichkeiten eines Rollators,
- die Ausstattung und das Zubehör eines Rollators
- wie Sie zu einem Rollator kommen
- warum eine Rollatorschulung für den richtigen Umgang mit dem Rollator unerlässlich ist und
- wie Sie den Rollator warten und vor Diebstahl schützen können sowie

- **Bonus: Tipps für den Rollatorkauf**

Claudia Karell & Eberhard Tölke