

## **Damit ein Rollator hilft und nicht schadet – Tipps zum richtigen Umgang**

Bei Gehproblemen kann ein Rollator zur Mobilität und Selbstständigkeit beitragen. Dabei ist der richtige Umgang entscheidend. Der kostenlose, werbefreie ZQP-Ratgeber bietet konkrete Tipps, wie ein Rollator möglichst sicher und hilfreich genutzt werden kann.

Berlin, 6. November 2023. Weitestgehend mobil und selbstständig zu sein, ist vielen Menschen wichtig, auch wenn sie körperlich eingeschränkt sind. Fällt das Gehen schwer, kann hierbei ein Rollator helfen. Zu Fuß in Bewegung zu bleiben, ist zudem eine Form von Alltagstraining und kann zur Vorbeugung gesundheitlicher Probleme beitragen. Hierbei ist allerdings die richtige Handhabung entscheidend. Ansonsten besteht ein erhöhtes Sturzrisiko. Bei unnötiger Verwendung kann die Gehfähigkeit abnehmen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher gemeinsam mit der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart den Ratgeber „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“ entwickelt.

Der Ratgeber informiert beispielweise, in welchen Fällen ein Rollator nützlich sein kann und was bei der Auswahl von Modell sowie Zubehör wichtig ist. Darüber hinaus bietet er Hinweise, wie der sichere Umgang im Alltag gelingen kann: Welche Körperhaltung ist richtig? Was ist beim Hinsetzen und Aufstehen zu beachten? Wie können Hindernisse überwunden werden, zum Beispiel eine Bordsteinkante?

Daniela Sulmann, Pflegeexpertin und Geschäftsleiterin im ZQP erklärt: „Für einen sicheren Umgang mit einem Rollator sind verschiedene Aspekte wichtig. Dazu gehören die Auswahl des individuell passenden Modells und die richtige Einstellung von Griffhöhe und Bremsen.“ Wichtig sei zudem, beim Kauf eine Einführung in dessen Handhabung sowie Pflege zu erhalten, so Sulmann.

Vor dem Einsatz des Rollators wird ein professionelles Training empfohlen, um Techniken im Umgang damit zu erlernen und die Fortbewegung zu üben. „Ratsam für einen sicheren, hilfreichen Umgang sind professionelle Anleitung und Übung im eigenen Wohnumfeld, draußen wie drinnen“, sagt Sulmann. Solche Angebote gibt es zum Beispiel in Kliniken, bei der Physiotherapie oder der Deutschen Verkehrswacht.

Wer mit dem Rollator unterwegs ist, sollte immer feste Schuhe tragen, genügend Zeit für den Weg einplanen und möglichst ebene, gut befahrbare und beleuchtete Wege nutzen. Außerdem, so Sulmann, gibt es einiges beim Fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu beachten. „Beim Einsteigen in einen Bus, während der Fahrt und beim Aussteigen sind erhöhte Aufmerksamkeit und die richtige Technik im Umgang mit dem Rollator sehr wichtig, um Stürze zu vermeiden“, erklärt Sulmann. Auch hierzu gibt der Ratgeber konkrete Tipps.

In der Wohnung können Hindernisse wie Teppiche oder Möbel den Gebrauch eines Rollators erschweren. Daher sollte der Wohnraum möglichst Rollator-freundlich gestaltet werden. Das kann zum Beispiel bedeuten, Teppichkanten festzukleben oder Möbel umzustellen. Sulmann empfiehlt, zur Wohnraumpassung professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Pflegebedürftige Menschen erhalten diese kostenfrei bei einigen Beratungsstellen zum Thema Pflege – zum Beispiel bei Pflegestützpunkten.

So hilfreich ein Rollator oft ist, er sollte nur von Menschen eingesetzt werden, die ihn wirklich brauchen. Denn eine längerfristige unnötige Verwendung kann zur Verringerung der Gehfähigkeit oder zu Gleichgewichtsstörungen beitragen. Vor der Entscheidung für oder gegen einen Rollator sollte man daher professionellen Rat einholen – etwa beim Hausarzt, Orthopäden oder bei der Physiotherapie.

Ein Rollator gehört als fahrbare Gehhilfe zu den anerkannten Hilfsmitteln. Wenn der Rollator ärztlich verordnet wurde, werden die Kosten für ein einfaches Modell von den Krankenkassen weitestgehend erstattet.

Der ZQP-Ratgeber ist wie alle Angebote des ZQP kostenlos zugänglich und werbefrei. Die Printausgabe kann auf [www.zqp.de](http://www.zqp.de) bestellt und als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 9940562 – 22 | E-Mail: [torben.lenz@zqp.de](mailto:torben.lenz@zqp.de)