

Rollator

Tipps zum sicheren Umgang



Inhalt

Vorwort PD Dr. Ralf Suhr, Zentrum für Qualität in der Pflege.....	2
Vorwort Dr. Ulrich Lindemann, Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart	3

Gut zu wissen

Wann kann ein Rollator nützlich sein?.....	4
Was ist für einen sicheren Umgang wichtig?	5
Was ist bei der Auswahl und Ausstattung zu beachten?.....	7

Praxistipps

Richtige Körperhaltung einnehmen.....	9
Hinsetzen und Aufstehen.....	10
Durch die Tür gehen	11
Hindernisse überwinden.....	12
Bus fahren.....	14

Unterstützung & Hilfen

Wo gibt es Beratung und Unterstützung?.....	16
Quellen.....	18
Weitere ZQP-Angebote.....	19
Impressum	21

Liebe Leserinnen und Leser,

für die Lebensqualität älterer und pflegebedürftiger Menschen ist es unter anderem wichtig, möglichst selbstständig und mobil zu sein.

Fällt das Gehen schwer, kann ein Rollator eine sinnvolle Hilfe sein. Dabei sollten aber einige Aspekte beachtet werden. Dies betrifft beispielsweise den Nutzen und die Auswahl des Rollators, das Training zum Umgang damit und die Anwendung im Alltag. Zudem gibt es zahlreiche Vorgehensweisen und Kniffe, die die Nutzung des Rollators erleichtern und sicherer machen.

Mit diesem Ratgeber will das Zentrum für Qualität in der Pflege eine Hilfestellung geben, um möglichst sicher mit dem Rollator umzugehen. In Kooperation mit der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Robert Bosch Krankenhauses Stuttgart haben wir daher das Wichtigste dazu aufbereitet.

Wir hoffen, dass dieses Heft für ältere und pflegebedürftige Menschen sowie ihre Angehörigen bei der Auswahl und Benutzung eines Rollators hilfreich ist.



PD Dr. Ralf Suhr

Vorstandsvorsitzender der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege

Liebe Leserinnen und Leser,

Mobilität ist ein Grundbedürfnis und hoch bedeutsam für ein selbstständiges Leben. Mit zunehmendem Alter kann es vorübergehend oder fortschreitend zu Mobilitätseinschränkungen kommen. Je nach Schweregrad der Einschränkung sind dann Rollatoren eine sinnvolle Möglichkeit, die Mobilität zu erhalten. Hierdurch sind Aktivitäten wie das Einkaufen, das Spazierengehen oder soziale Kontakte möglich. Dies trägt auch zur Lebensqualität bei.



Die Nutzung von Rollatoren nimmt in Deutschland und anderen Ländern stetig zu. Die Gründe für oder wider einen Rollator sind dabei sehr individuell. Prinzipiell sollte man sich bei der Entscheidung, einen Rollator zu nutzen, ärztlich beraten lassen.

Neben den Vorteilen dieses Hilfsmittels kann es beim Gebrauch eines unpassenden Modells oder in speziellen Situationen zu Problemen kommen. Diese Broschüre soll unter anderem dabei helfen, das geeignete, individuell angepasste Modell zu finden. Die Erklärungen zum Umgang mit dem Rollator sollen bei der sicheren Nutzung unterstützen. Sie ersetzen das praktische Training mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten aber nicht.

Dr. Ulrich Lindemann
*Sportwissenschaftler, Klinik für Geriatrische Rehabilitation,
Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart*

Wann kann ein Rollator nützlich sein?

Sicher gehen zu können, trägt zu einem selbstbestimmten und selbstständigen Leben bei. Dazu gehört beispielsweise Einkaufen gehen, ein Café besuchen oder Spaziergänge machen. Durch die Bewegung dabei werden außerdem Fähigkeiten wie Kraft und Beweglichkeit gefördert. Dies kann wiederum helfen, Stürze zu vermeiden. Zudem ist körperliche Aktivität allgemein förderlich für die Gesundheit.

Die Fähigkeit zu gehen, kann jedoch aus verschiedenen Gründen eingeschränkt sein. Dazu gehören zum Beispiel Probleme mit dem Gleichgewicht, Muskelschwäche, Lähmungen oder Schmerzen. Manche Menschen vermeiden Bewegung aus Angst zu stürzen, oder weil Unterstützung fehlt.

Dann kann ein Rollator eine nützliche Hilfe sein: Richtig eingesetzt kann er Sicherheit beim Stehen und Gehen geben (↗ Seite 5). Dadurch werden die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung im Alltag gefördert.

Aber: Nur wer einen Rollator wirklich braucht, sollte ihn benutzen. Vor der Entscheidung für oder gegen einen Rollator sollte man daher fachlichen Rat einholen (↗ Seite 16). Denn bei unnötiger Verwendung werden Fähigkeiten wie das Gleichgewicht eventuell nicht ausreichend trainiert. Sie können dann abnehmen oder ganz verloren gehen.

Vielleicht wird der Rollator auch nur in bestimmten Situationen gebraucht, etwa für längere Fußwege. Oder er kommt eventuell vorübergehend zum Einsatz, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder einer Hüftoperation. Wenn möglich sollte danach das Gehen ohne Rollator unter fachlicher Anleitung wieder geübt werden.

Was ist für einen sicheren Umgang wichtig?

Für einen sicheren Umgang sind verschiedene Faktoren wichtig. Diese sollten beachtet werden. Zudem ist es sinnvoll, hierzu jeweils fachlichen Rat einzuholen (↗ Seite 16).

Rollator individuell anpassen

Der Rollator sollte den individuellen Bedürfnissen entsprechen. Das bedeutet zunächst, ein geeignetes Modell und Zubehör auszuwählen (↗ Seite 7). Dann sollte der Rollator passend eingestellt werden, zum Beispiel die Griffhöhe (↗ Seite 9) und die Bremsen.

Nutzung üben

Einen Rollator richtig zu nutzen, ist nicht so einfach, wie es aussehen mag. Die geeignete Technik (↗ Tipps ab Seite 9) und Übung erleichtern den Einsatz im Alltag und helfen, Unfälle zu vermeiden. Dazu ist ein professionell angeleitetes Training ratsam.

Bewegung fördern

Ein Rollator kann helfen, in Bewegung zu bleiben. Darüber hinaus sollten Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht gezielt trainiert werden. Diese Fähigkeiten sind beispielsweise wichtig, um von einem Stuhl aufzustehen. Und sie helfen, sicherer mit dem Rollator zu gehen. Ein Bewegungstraining kann daher auch dazu beitragen, das Sturzrisiko zu verringern.



Rollator funktionstüchtig halten

Der Rollator sollte intakt und einsatzbereit sein. Das gilt insbesondere für die Bremsen. Diese sollten regelmäßig überprüft und ihre Auflageflächen bei Verschmutzungen gereinigt werden. Wichtig ist auch, den Luftdruck zu prüfen, Gelenke zu fetten und Schrauben nachzuziehen. Mindestens einmal jährlich sollte der Rollator im Sanitätsfachgeschäft gewartet werden. Mängel sollten umgehend repariert werden.

Wohnung anpassen

Die Wohnung sollte so eingerichtet sein, dass der Rollator möglichst sicher nutzbar ist. Teppiche oder Möbel können den Gebrauch des Rollators erschweren. Zudem können sie Stolperfallen sein und das Unfallrisiko erhöhen. Dann sind Anpassungen sinnvoll, zum Beispiel: Schwelle mit kleinen Rampen ausgleichen, dicke Teppiche entfernen, Teppichkanten festkleben oder Möbel umstellen.

Sicher unterwegs sein

Aufmerksamkeit und gute Planung tragen zur Sicherheit unterwegs bei. Beispielsweise sollte man feste Schuhe tragen, auf Unebenheiten achten, ausreichend Zeit einplanen und Wege mit Baustellen vermeiden. Am sichersten ist es, Straßen an Zebrastreifen, Ampeln oder Verkehrsinseln zu überqueren und barrierefreie Busverbindungen zu nutzen. Um gut gesehen zu werden, ist vor allem bei Dunkelheit helle oder reflektierende Kleidung ratsam.

Weitere Informationen

ZQP-Onlineportal mit Wissen und Tipps, beispielsweise zur Bewegungsförderung und zur Vorbeugung von Stürzen (↗ Seite 19)

Was ist bei der Auswahl und Ausstattung zu beachten?

Rollatoren gibt es in verschiedenen Modellen. Sie unterscheiden sich zum Beispiel in Größe, Gewicht, Handhabung, Ausstattung und Aussehen. Vor dem Kauf sollte überlegt werden, wo und wofür der Rollator eingesetzt werden soll. Es hängt zum Beispiel davon ab, ob er nur drinnen, beim Einkaufen oder für Spaziergänge benötigt wird. Es ist sinnvoll, sich in einem Sanitätsfachgeschäft beraten zu lassen und verschiedene Modelle auszuprobieren. Ja nach Bedarf kann unterschiedliches Zubehör angebracht werden.

Größe

Der Rollator muss zur Körpergröße passen. Daher gibt es unterschiedlich große Modelle mit höhenverstellbaren Griffen.

In der Wohnung eignet sich ein schmaler Rollator.

Wenn ein Rollator faltbar ist, lässt er sich gut im Auto transportieren (↗ obere Abbildung).



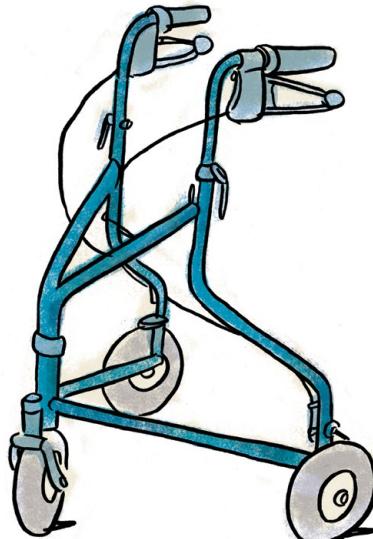
Gewicht

Mit einem schwereren Rollator steht man stabiler. Leichtere Modelle lassen sich einfacher steuern und anheben, zum Beispiel um einen Bordstein zu überwinden.

Räder

Die Vorderräder sind in der Regel lenkbar. Kleinere Räder machen den Rollator etwas wendiger. Das gilt auch für Rollatoren mit nur einem zentralen Vorderrad. Sie sind außerdem leichter (↗ untere Abbildung).

Für draußen eignen sich größere Räder mit griffigem Profil. Das erleichtert das Gehen auf unebenem Boden, zum Beispiel auf Kopfsteinpflaster. Außerdem sind damit Hindernisse einfacher zu überwinden.



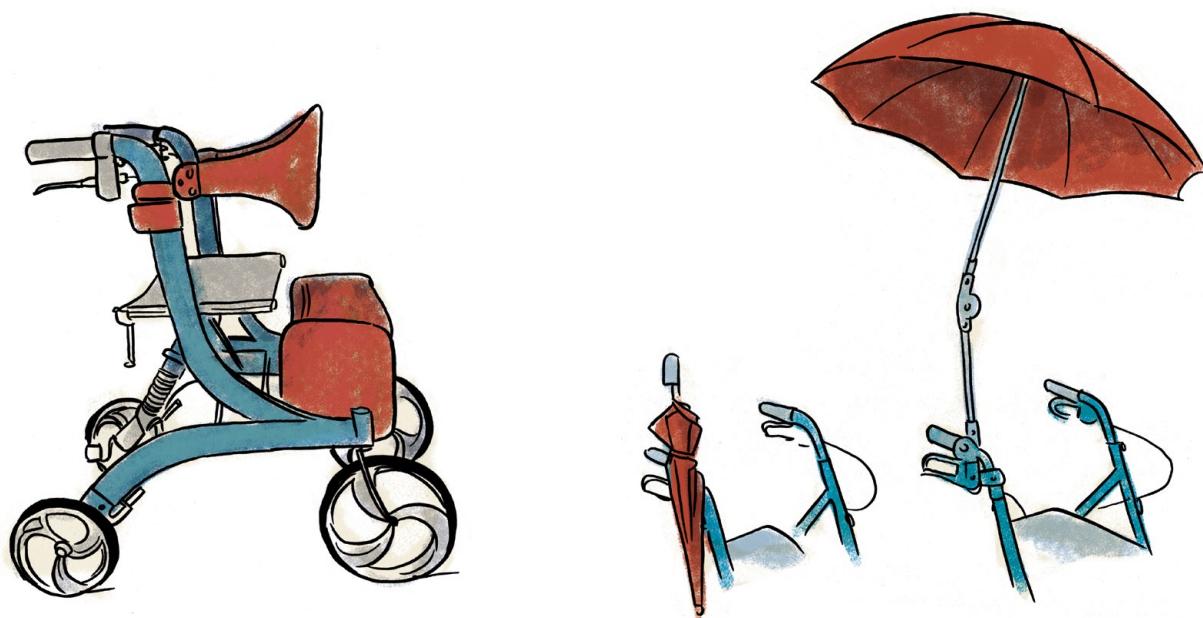
Zubehör

Reflektoren am Rollator erhöhen die Sicherheit im Straßenverkehr. Sie dürfen im Dunkeln nicht verdeckt sein. Es kann auch reflektierende Klebefolie angebracht werden.

Eine Klingel hilft, auf sich aufmerksam zu machen.

Ein Sitzbrett ist nützlich, um sich auf längeren Strecken zwischendurch auszuruhen. Als Rückenlehne muss dann zwischen den Griffen ein Gurt vorhanden sein (↗ Abbildung links). Beides muss fest angebracht sein.

Als Zubehör gibt es zudem Körbe, Stockhalter oder Schirmhalter (↗ Abbildungen).

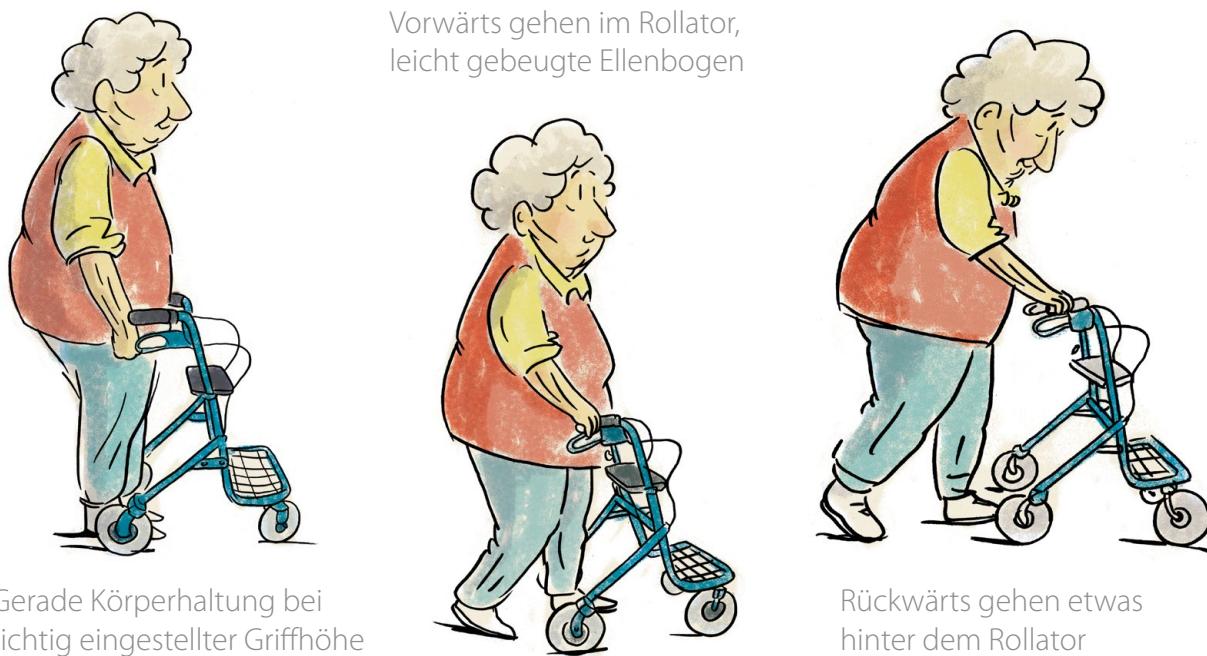


Richtige Körperhaltung einnehmen

Beim Gehen und Drehen mit dem Rollator ist die richtige Körperhaltung wichtig. Diese hilft, sicher zu gehen und Unfälle zu vermeiden.

Tipps

- Achten Sie auf eine möglichst aufrechte Körperhaltung: Nicht nach vorn beugen, Schultern nicht hochziehen. Zudem muss die Höhe der Griffe richtig eingestellt sein: Sie sollten sich bei herabhängenden Armen etwa auf Höhe Ihrer Handgelenke befinden (↗ Abbildung links).
- Gehen Sie im Rollator und nicht dahinter. Ihre Füße sollten sich direkt zwischen den Hinterrädern befinden. Das gilt auch, wenn Sie bergauf oder bergab gehen oder die Richtung wechseln. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, wenn Sie den Rollator schieben (↗ Abbildung Mitte).
- Bleiben Sie immer bremsbereit. Das gilt besonders, wenn Sie bergab gehen. Betätigen Sie eventuell sogar leicht die Bremse. Je steiler der Weg, umso stärker sollten Sie bremsen.
- Neigen Sie den Körper beim Rückwärtsgehen ganz leicht nach vorn. Die Füße gehen dabei etwas weiter vom Rollator entfernt (↗ Abbildung rechts).
- Treten Sie zum Drehen auf der Stelle etwas weiter in den Rollator hinein als beim Gehen. Drehen Sie sich mit dem Rollator dann mit kleinen Schritten.



Hinsetzen und Aufstehen

Beim Hinsetzen und Aufstehen sind Kraft, Konzentration und Koordination gefordert, um nicht zu stürzen. Dabei ist die richtige Vorgehensweise sowie die geeignete Handhabung des Rollators wichtig.

Tipps

- Nutzen Sie am besten Stühle oder Sessel mit einer Armlehne. Lassen Sie zu Hause Haltegriffe an der Toilette anbringen. Nutzen Sie unterwegs behindertengerechte Toiletten.
- Fahren Sie an den Stuhl, die Bank oder auch die Toilette heran. Drehen Sie sich mit dem Rollator so, dass Sie mit dem Rücken zur Sitzfläche stehen.
- Gehen Sie langsam mit dem Rollator rückwärts, bis Sie die Sitzfläche an den Beinen spüren.
- Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Sie sich hinsetzen oder aufstehen.
- Rutschen Sie zum Aufstehen auf der Sitzfläche etwas nach vorn. Stellen Sie einen Fuß möglichst etwas unter den Stuhl. Beugen Sie sich vor und drücken Sie sich mit beiden Händen von den Lehnen ab (↗ obere Abbildung). Nutzen Sie bei einer Toilette die Griffe daneben.
- Ziehen Sie sich nicht am Rollator hoch. Wenn Lehnen oder Haltegriffe fehlen, bitten Sie jemanden um Hilfe. Greifen Sie den Rollator erst, wenn Sie auf beiden Füßen stehen, mit einer Hand. Dann folgt die andere Hand (↗ untere Abbildung).
- Stellen Sie die Bremsen fest, wenn Sie sich auf den Rollatorsitz (↗ Seite 8) setzen. Damit der Rollator nicht wegrollen kann, sollte er zusätzlich mit den Vorderrädern ein Hindernis berühren. Er sollte außerdem nicht wackeln. Wichtig: Es sollte ein Gurt als Lehne angebracht sein, damit Sie nicht nach hinten kippen können.



Durch die Tür gehen

Wenn eine Tür gegen die Fahrtrichtung aufgeht, kann der Rollator zum Hindernis werden. Mit der richtigen Technik gelingt es besser, mit dem Rollator durch die Tür zu gehen.

Tipps

- Fahren Sie möglichst neben die Tür. Stellen Sie die Bremsen fest und öffnen Sie die Tür (↗ Abbildung unten links).
- Heben Sie den Rollator an den Griffen leicht an. Die vorderen und drehbaren Räder bleiben am Boden. So können Sie den Rollator seitwärts bewegen. Achten Sie beim Anheben des Rollators immer darauf, dass Sie stabil stehen.
- Schieben Sie den Rollator auf den Vorderrädern vor die Türöffnung (↗ Abbildung unten rechts).
- Setzen Sie den Rollator wieder ab und lösen Sie die Bremsen. Gehen Sie dann mit dem Rollator durch die Tür.
- Fahren Sie die Tür frontal an, wenn dies seitlich nicht möglich ist. Öffnen Sie die Tür, während Sie mit kleinen Schritten rückwärtsgehen. Fahren Sie dann vorwärts hindurch.
- Beugen Sie sich nicht zu weit über den Rollator, wenn Sie eine Tür öffnen. Sie könnten das Gleichgewicht verlieren.
- Bitten Sie bei schweren Türen jemanden um Hilfe. Das gilt auch, wenn Sie die Klinke nicht erreichen oder die Tür nicht allein schließen können. Eventuell kann die Tür auch geöffnet bleiben.



Hindernisse überwinden

An Hindernissen wie Bordsteinkanten oder Türschwellen ist Vorsicht wichtig. Um diese mit einem Rollator sicher zu überwinden, gibt es verschiedene Methoden.

Tipps: Rollator anheben

- Wählen Sie eine möglichst günstige Stelle, um ein Hindernis zu überwinden. Überqueren Sie zum Beispiel die Straße an abgesenkten Bordsteinen.
- Treten Sie weiter in den Rollator hinein, etwas vor die Hinterräder. Nehmen Sie eine leichte Schrittstellung ein.
- Heben Sie dann den Rollator vorn mit einer Hand an, zum Beispiel am Sitzbrett. Die andere Hand sollte am Griff bleiben. Schieben Sie nun den Rollator auf den Bordstein oder über das Hindernis.
- Achten Sie darauf, dass die Hinterräder am Boden bleiben. So haben Sie die beste Stabilität (↗ obere Abbildung).



Tipps: Schräg heranfahren

- Fahren Sie schräg an das Hindernis heran.
- Heben Sie die Seite, die dichter am Hindernis liegt, am Griff an. Drücken Sie gleichzeitig den anderen Griff nach unten, damit diese Seite des Rollators am Boden bleibt (↗ untere Abbildung).
- Schieben Sie den Rollator weiter. Setzen Sie das Vorderrad erst auf dem Hindernis oder dahinter wieder ab.
- Prüfen Sie, ob das erste Vorderrad sicher steht. Dann können Sie das zweite Vorderrad auch auf oder über das Hindernis schieben. Heben Sie dafür die zweite Seite des Rollators an. Drücken Sie wieder gleichzeitig den anderen Griff nach unten.



Tipps: Rollator kippen

- Fahren Sie an höhere Hindernisse, beispielsweise einen hohen Bordstein, so dicht wie möglich heran.
- Stellen Sie einen Fuß ungefähr eine knappe Fußlänge hinter den Rollator, damit Sie sicher stehen.
- Blockieren Sie mit dem anderen Fuß ein Hinterrad und betätigen Sie die Bremse. Ziehen Sie gleichzeitig die Griffe zum Körper und nach unten. Dadurch heben sich die Vorderräder vom Boden ab (↗ Abbildung).
- Bringen Sie den Rollator zunächst auf den Hinterrädern ins Gleichgewicht. Lösen Sie dann die Bremse und fahren Sie etwas nach vorn.
- Senken Sie die Vorderräder auf dem Bordstein oder hinter dem Hindernis ab.
- Heben Sie den Rollator an den Griffen an, sobald die Vorderräder sicher stehen. Schieben Sie den Rollator auf den Bordstein oder über das Hindernis.
- Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Ihre Füße folgen.
- Holen Sie fachlichen Rat ein (↗ Seite 16), ob es sinnvoll ist, eine sogenannte Ankippphilfe nachzurüsten. Üben Sie unter Anleitung den Umgang damit.



Tipps: Vom Bordstein steigen

- Fahren Sie zunächst den Rollator vom Bordstein herunter.
- Bleiben Sie an der Kante des Bordsteins stehen.
- Stellen Sie die Bremsen fest.
- Steigen Sie erst zum Rollator hinunter, wenn dieser sicher steht.

Bus fahren

Beim Einstiegen und Aussteigen sowie während der Fahrt mit dem Bus ist Aufmerksamkeit gefragt. Besonders beim Anfahren, Bremsen und in Kurven können starke Kräfte auf die Fahrgäste wirken. Mit dem richtigen Vorgehen lässt sich die Sturzgefahr verringern.

Tipps: Einstiegen

- Machen Sie bei Ankunft des Busses durch Handzeichen auf sich aufmerksam. Dann können die Türen länger offen gehalten und der Bus zum Einstiegen eventuell abgesenkt werden.
- Steigen Sie in der Mitte des Busses ein. Dort gibt es Platz für den Rollator und markierte Sitzplätze für Menschen mit Behinderung (Mehrzweckbereich). Vermeiden Sie in den hinteren Bereich von Gelenkbussen einzusteigen. Dort schwankt es in Kurven besonders stark.
- Fahren Sie wenn möglich direkt mit dem Rollator in den Bus hinein. Wenn die Lücke zum Bordstein zu groß oder der Übergang uneben ist: Gehen Sie so vor, wie wenn Sie ein Hindernis überwinden (↗ Seite 12). Heben Sie dann zuerst den Rollator in den Bus. Stellen Sie die Bremsen fest. Steigen Sie erst danach selbst ein. Halten Sie sich dabei an einer Stange oder der Tür fest.
- Bitten Sie andere Fahrgäste um Hilfe, falls Sie den Rollator nicht allein hineinheben können.

Tipps: Während der Fahrt

- Platzieren Sie den Rollator im Mehrzweckbereich in der Mitte des Busses. Stellen Sie die Bremsen fest. Bleiben Sie nicht im Gang stehen.
- Setzen Sie sich zügig auf den nächstgelegenen Sitzplatz. Falls nötig fragen Sie andere Fahrgäste, ob sie ihren Sitzplatz für Sie frei machen.
- Halten Sie sich gut fest, falls Sie keinen Sitzplatz bekommen.
- Setzen Sie sich im Bus nicht auf den Rollator. Er steht dort nicht stabil und Sie könnten umfallen.
- Halten Sie den Rollator trotz Feststellbremse fest. Fragen Sie andere Fahrgäste, falls Sie dies nicht selbst tun können.

Tipps: Aussteigen

- Zeigen Sie rechtzeitig an, wenn Sie aussteigen möchten. In den meisten Bussen gibt es Haltewunschknöpfe mit einem Rollstuhlsymbol. Damit wird das Fahrpersonal aufgefordert, länger zu halten und bei Bedarf den Bus abzusenken.
- Stehen Sie erst auf, wenn der Bus steht.
- Holen Sie den Rollator und fahren Sie damit zur Tür. Falls Sie nicht direkt aussteigen können, stellen Sie dort nochmals die Bremsen fest.
- Fahren Sie wenn möglich mit dem Rollator vorwärts hinaus. Wenn die Lücke zum Bordstein zu groß oder der Übergang nicht eben ist: Steigen Sie zunächst ohne den Rollator aus. Das fällt rückwärts oft leichter. Halten Sie sich dabei an der Tür oder einer Stange fest. Holen Sie erst, wenn Sie sicher ausgestiegen sind, den Rollator aus dem Bus.
- Bitten Sie nötigenfalls andere Fahrgäste um Hilfe.



Wo gibt es Beratung und Unterstützung?

Information und Beratung

Fundierte Informationen und fachliche Beratung tragen zur individuell passenden und sicheren Nutzung eines Rollators bei. Sie sind bereits bei der Entscheidung für oder gegen einen Rollator wichtig. Um Vorteile und Nachteile abzuwägen (↗ Seite 4), sollte Rat beim Arzt, bei der Ärztin, der Physiotherapie oder der Ergotherapie eingeholt werden. Manche Menschen haben Hemmungen, einen Rollator zu nutzen. Eine Beratung kann helfen, die Ursachen und mögliche Lösungen zu finden. Die Gründe können beispielsweise Scham, Unsicherheit oder fehlende Unterstützung im Umgang sein.

Auch bei der Auswahl des passenden Modells sowie des Zubehörs hilft die Fachberatung, beispielsweise im Sanitätsfachgeschäft. Beim Kauf sollte der Rollator individuell eingestellt werden. Außerdem sollte es eine Einführung in die Handhabung sowie zur Reinigung und Pflege des Rollators geben. Sanitätsfachgeschäfte führen auch Reparaturen und die Wartung durch.

Beratung zur Wohnungsanpassung bieten zum Beispiel Pflegestützpunkte. Außerdem gibt es spezielle Wohnberatungsstellen. Für die Suche nach einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe können Sie die Datenbank des ZQP nutzen (↗ Seite 19).

Tipps für eine möglichst sichere Teilnahme am Straßenverkehr bietet die Broschüre *Sicher mobil mit dem Rollator* des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR): www.dvr.de. Zu barrierefreien Busverbindungen informieren die örtlichen Verkehrsbetriebe unter anderem im Fahrplan.

Anleitung und Übung

Professionelle Anleitung und praktische Übung sind wichtige Voraussetzungen für den sicheren Umgang mit dem Rollator. Wenn der Rollator ärztlich verordnet wird, sollte daher auch ein Rezept für eine Physiotherapie oder Ergotherapie ausgestellt werden. Wer den Rollator in einer Akutklinik oder Rehabilitationsklinik erhält, sollte dort in die Nutzung eingewiesen werden.

Es gibt außerdem spezielle Rollatortrainings. Dabei wird der Umgang mit dem Rollator unter fachlicher Anleitung trainiert. Am besten geschieht das unter echten Bedingungen, etwa auf dem Gehweg oder Rasen. Ein weicher Untergrund lässt sich aber auch mit einer Gymnastikmatte nachahmen. Eine Bordsteinkante kann durch eine Holzplatte ersetzt werden.

Folgende Situationen sollten geübt werden:

- Rollator individuell einstellen, zum Beispiel Griffhöhe oder Bremsen
- richtige Körperhaltung einnehmen
- vorwärts, rückwärts, bergauf und bergab gehen, auf der Stelle drehen
- auf unterschiedlichem Untergrund gehen, etwa Schotter, Kopfsteinpflaster oder Gras
- hinsetzen und aufstehen
- Türen öffnen
- Hindernisse überwinden, etwa Bordsteinkanten

Daneben kann es sinnvoll sein, zu Hause professionell angeleitet zu trainieren. Dabei können Problemstellen erkannt und der Umgang damit geübt werden. Zudem gibt es spezielle Kurse, etwa zum Einstiegen und Aussteigen aus dem Bus.

Rollatortrainings werden in Kliniken, bei der Physiotherapie, Ergotherapie, Polizei, Verkehrsbetrieben oder der Deutschen Verkehrswacht angeboten. Informationen zu Trainings und Kursen erhalten Sie beispielsweise in kommunalen Seniorenbüros.

Bewegungstraining

Allgemein ist es ratsam, durch gezielte Bewegung die Mobilität zu fördern. Angebote zur Bewegungsförderung speziell für ältere Menschen gibt es zum Beispiel im Internet von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): www.gesund-aktiv-aelter-werden.de. Dort finden Sie unter anderem Übungsvorschläge und Anleitungsvideos. Kurse und Gruppentrainings werden etwa von der Gemeinde oder Sportvereinen angeboten. Informationen darüber erhalten Sie beispielsweise bei der Krankenkasse, der privaten Krankenversicherung, der Seniorenberatung oder in Pflegestützpunkten.

Kostenerstattung

Ein Rollator gehört als fahrbare Gehhilfe zu den anerkannten Hilfsmitteln der gesetzlichen Krankenkassen. Diese tragen die Kosten für ein einfaches Modell, wenn der Rollator ärztlich verordnet wurde. Eventuell ist eine Zuzahlung nötig. Bei privat Versicherten übernimmt die private Pflegepflichtversicherung die Kosten für einen ärztlich verordneten Rollator in Standardausführung. Ein erweitertes Modell sowie die Ausstattung müssen selbst finanziert werden.

Quellen

Costamagna, E., Thies, S. B., Kenney, L. P. J., Howard, D., Lindemann, U., Klenk, J., & Baker, R. (2019). Objective measures of rollator user stability and device loading during different walking scenarios. *PLOS ONE*, 14(1), e0210960. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210960>

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2020). Expertenstandard nach § 113a SGB XI „Erhaltung und Förderung der Mobilität in der Pflege“: Aktualisierung 2020. Osnabrück: DNQP. www.gs-qsa-pflege.de/wp-content/uploads/2020/12/Expertensteinard-%E2%80%9EErhaltung-und-Fo%CC%88rderung-der-Mobilita%CC%88t-in-der-Pflege%E2%80%9C-Aktualisierung-2020.pdf

Deutsches Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP). (Hrsg.). (2022). Expertenstandard Sturzprophylaxe in der Pflege: 2. Aktualisierung 2022 einschließlich Kommentierung und Literaturstudie. Osnabrück: DNQP.

Lindemann, U., Schwenk, M., Schmitt, S., Weyrich, M., Schlicht, W., & Becker, C. (2017). Effect of uphill and downhill walking on walking performance in geriatric patients using a wheeled walker. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 50(6), 483-487. <https://doi.org/10.1007/s00391-016-1156-4>

Lindemann, U., Schwenk, M., Klenk, J., Kessler, M., Weyrich, M., Kurz, F., & Becker C. (2016). Problems of older persons using a wheeled walker. *Aging Clinical and Experimental Research*, 28(2), 215-220. <https://doi.org/10.1007/s40520-015-0410-8>

Mundt, M., Batista, J. P., Markert, B., Bollheimer, C., & Laurentius, T. (2019). Walking with rollator: A systematic review of gait parameters in older persons. *European Review of Aging and Physical Activity*, 16(1), Artikel 15. <https://doi.org/10.1186/s11556-019-0222-5>

Pflaum, M., Lang, F. R., & Freiberger, E. (2015). Fit mit Rollator: Mobilitätstraining für Rollatornutzer. Manual. ipg research notes 13/2015. Nürnberg: Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. www.geronto.phil.fau.de/files/2023/02/ipg-research-notes_13-2015.pdf

Pflaum, M., Lang, F. R., & Freiberger, E. (2016). Fit mit Rollator: Pilotstudie zur Machbarkeit eines Mobilitätstrainings für Rollatornutzer. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 49(5), 366-371. <https://doi.org/10.1007/s00391-015-1007-8>

Weitere ZQP-Angebote

Die ZQP-Pflegeratgeber und die Kurz-Ratgeber ZQP-Einblick bieten Wissen und Tipps für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen. Die Broschüren sowie weitere Angebote des ZQP mit praxisnahen Informationen zu verschiedenen Pflegethemen finden Sie auf dem ZQP-Onlineportal.

ZQP-Ratgeber

- Ambulante Pflege
- Beatmung zu Hause
- Demenz
- Essen und Trinken
- Gewalt vorbeugen
- Inkontinenz
- Körperpflege
- Mundpflege
- Naturheilmittel
- Scham
- Stationäre Pflege

Zweisprachig in Türkisch und Deutsch:

- Ağız bakımı | Mundpflege
- Vücut bakımı | Körperpflege

ZQP-Einblicke

- Beratung zur Pflege
- Gewalt gegen pflegebedürftige Menschen verhindern
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Sicherheit bei der Medikation
- Suche nach einem Pflegeheim
- Vorbeugung von Delir bei älteren Menschen
- Wenn ältere pflegebedürftige Menschen lebensmüde sind

Alle Angebote sind kostenlos, werbefrei und über das ZQP-Onlineportal frei zugänglich:
www.zqp.de

ZQP-Onlineportal

- Beratung zur Pflege: Datenbank mit Kontaktinformationen zu mehr als 4.500 Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
- Gewaltprävention in der Pflege: Praxiswissen sowie Kontaktdaten zu aktuell erreichbaren Krisentelefonen
- Prävention in der Pflege: Informationen und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei pflegebedürftigen Menschen und Pflegenden vorzubeugen
- Probleme in der Pflege: Hinweise zum Vorgehen bei Problemen mit professionellen Pflegeangeboten sowie zu Beratungs- und Beschwerdestellen

Das ZQP-Onlineportal bietet zudem Forschungsergebnisse, Praxiswissen und Instrumente für die professionelle Pflege.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45, 10117 Berlin
www.zqp.de

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Fachstiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. errichtet. Ziel ist es, zu guter Pflege in Deutschland beizutragen. Schwerpunkte sind Sicherheit in der Pflege und Prävention. Dazu forscht das ZQP, bereitet Wissen systematisch auf und setzt sich für die Anwendung in der Pflegepraxis ein. Die wissenschaftsbasierten Angebote des ZQP richten sich an alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. Das ZQP arbeitet kontinuierlich mit externen Expertinnen und Experten aus den relevanten Bereichen zusammen. Dazu gehören Wissenschaft, Verbraucherverbände, Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträger, Leistungserbringer, Berufsverbände und Verwaltung.

ZQP-Methodenstandard

Die Erarbeitung der ZQP-Ratgeber erfolgt unter Beachtung internationaler Standards zur Aufbereitung von wissenschaftsbasierten Gesundheitsinformationen. Der ZQP-Methodenstandard ist auf der Webseite des ZQP dargestellt: www.zqp.de

Anmerkung zur geschlechtersensiblen Sprache

Wir achten auf eine möglichst geschlechtersensible Sprache. Wenn doch einmal die männliche Sprachform im allgemeinen Sinne verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Autorinnen – in alphabetischer Reihenfolge –

Katharina Lux, ZQP
Daniela Sulmann, ZQP
Daniela Väthjunker, ZQP

In Kooperation mit

Dr. biol. hum. Ulrich Lindemann (Sportwissenschaftler) und Daniela Arndt (Physiotherapeutin), Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart, Forschungsabteilung der Klinik für Geriatrische Rehabilitation

Gestaltung und Herstellung

Maren Amini (Illustrationen)
zwoplus, Berlin (Satz)
Druckteam Berlin (Druck)

Fotos

S. 2, Portrait PD Dr. Ralf Suhr, Hoffotografen
S. 3, Portrait Dr. Ulrich Lindemann, Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle therapeutische, pflegerische, medizinische, psychosoziale und psychologische Beratung nicht ersetzen. Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig erwogen und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Das gilt auch für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren.

© 2023 Zentrum für Qualität in der Pflege, Berlin

7., redaktionell bearbeitete Auflage, 2024

ISSN (Print) 2198-8668
ISSN (Online) 2943-9418

