

## **Der Rollator.**

Mit zunehmendem Alter können körperliche Beschwerden auftreten, welche die Mobilität einschränken und den Alltag beschwerlich gestalten. Die Lebensqualität, die man bis zu diesem Zeitpunkt gewohnt war, kann stark darunter leiden. Um die Mobilität und somit die Selbstständigkeit nicht zu verlieren ist es wichtig, dass Probleme frühzeitig erkannt werden und man sich auf die neue Situation auch mental einstellt. Es gibt heute viele Mobilitätshilfen, dank denen man trotz körperlichen Beschwerden noch recht mobil und selbständig bleiben kann. Eines dieser Mobilitätshilfe ist der



### **Rollator!**

Ein Rollator ist die Gehilfe auf Rädern, er sorgt für die gewünschte Sicherheit beim Gehen und ermöglicht eine noch recht grosse Mobilität.

Rollatoren sind vielseitig einsetzbar. Man kann mit ihnen nicht nur Spaziergänge machen, sondern auch Einkäufe tätigen und sich auf ihrer Sitzfläche im Bedarfsfall ausruhen. In der

Wohnung können auf dem Tablett oder im Körbchen Waren transportiert werden.

Das Angebot an Rollatoren ist sehr gross und beim Suchen im Internet findet man die verschiedensten Modelle, entsprechend sind die Preisunterschiede beträchtlich.

Bevor man einen Rollator kauft sollte man sich fragen, für was benötige ich ihn und wie ist meine Wohnsituation und mein Gesundheitszustand? Brauche ich den Rollator für draussen oder in der Wohnung oder für beides? Gehe ich nur auf geteerten Strassen oder möchte ich auch mal auf einem befestigten Feldweg gehen? Sind meine Wege eben oder gibt es da auch Steigungen? Muss ich, um in meine Wohnung zu kommen, Treppen überwinden? Wenn ja, wo kann ich den Rollator abstellen wenn ich nach Hause komme? Benutze ich oft den öffentlichen Verkehr und bin ich auch in der Dunkelheit mit meinem Rollator unterwegs?

### **Auf was muss man beim Kauf eines Rollators grundsätzlich achten?**

- Ein Rollator muss stabil und trotzdem nicht zu schwer sein.
- Der Rollator sollte sich einfach zusammenfalten lassen und im zusammengefalteten Zustand stehen bleiben.
- Die Bremsen müssen sich sicher und einfach bedienen und feststellen lassen.

- Die Höhe der Handgriffe muss einstellbar und die Handgriffe selbst sollten ergonomisch geformt sein.
- Gut ist auch, wenn sich die Sitzfläche in der Höhe verstellen lässt.
- Die Tragkraft muss dem Gewicht des Benutzers und der zu transportierenden Ware entsprechen.
- Die Zubehörmöglichkeiten müssen den Wünschen des Benutzers entsprechen.

### Rollatoren für Draussen.



Wichtig für den Aussenbereich ist ein stabiler Rollator mit grossen Rädern. Diese haben weniger Rollwiderstand, ermöglichen auch das Gehen auf befestigten Feld- und Waldwegen und man schätzt die grossen Räder auch im Winter, wenn Schneematsch auf der Strasse liegt!



Ein Rollator für Draussen sollte über eine Ankipphilfe

verfügen. Einfach auf die Ankipphilfe treten und schon lassen sich Randsteine und kleinere Hindernisse leichter überwinden!

Wer seinen Rollator oft transportieren muss, sollte sich ein leichtes Modell aussuchen das sich einfach falten lässt und im gefalteten Zustand stehen bleibt (es gibt Modelle schon ab 6 Kilogramm).



Wer es beim Sitzen bequem haben will, wählt ein Rollator mit Rückenbügel.

Ein Stockhalter und, wenn man bei

Dunkelheit unterwegs



ist eine Beleuchtung, sind nützliche Zubehöre. Ein Einkaufskorb oder eine Einkaufstasche gehören in der Regel zur Grundausstattung.

Noch ein Hinweis: Im Treppenhaus eines Mehrfamilienhauses dürfen Rollatoren abgestellt werden, sofern sie zusammengeklappt sind und niemanden blockieren!

## Rollatoren für die Wohnung.



Rollatoren für innerhalb der Wohnung sind leicht, haben dünnere Räder und sind sehr wendig. Es gibt Modelle mit 4 oder 3 Rädern. Auf dem Tablett lassen sich Getränke, eine Mahlzeit oder kleinere Gegenstände ablegen und transportieren. Und verfügt der Rollator noch



über ein Körbchen, lassen sich darin die verschiedensten Dinge innerhalb der Wohnung mühelos verschieben. Wie gesagt gibt es für den Wohnbereich Rollatoren mit 3 oder 4 Rädern. Ein 3-Rad-Rollator (Delta) ist extrem wendig und gut lenkbar. Auf einer ebenen Fläche ist der 3-Rad-Rollator fast so standfest wie ein Rollator mit 4 Rädern.

***Man sollte aber den 3-Rad-Rollator nur auf ebenen Flächen benutzen!***

Besonders in kleineren Wohnungen ist ein 3-Rad-Rollator ideal, er lässt sich auch sehr platzsparend falten und hat, wenn man auf Reisen geht, im gefalteten Zustand in jedem Kofferraum Platz. Auch für Rollatoren im Wohnbereich sollte man auf höhenverstellbare, ergonomisch geformte Handgriffe, auf einfach zu bedienende Bremsen und einen guten Faltmechanismus achten!

***Anmerkung: Da die Rollatoren für den Aussenbereich und solche für den Wohnbereich unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden müssen, sollte man den Kauf zweier Rollatoren in Betracht ziehen!***

## Spezielle Rollatoren.



Wer gerne noch über „Stock und Stein“ gehen möchte (oder kann), der kann dies mit dem „Veloped“ von Trionic tun. Dank dem Patentierten „Kletterrad“ überwindet man damit leicht auch grössere Unebenheiten und Hindernisse.

Es gibt auch Rollatoren mit elektrischem Antrieb. Zunächst denkt man einmal: Was soll das? Aber wer auf seinem täglichen Weg Steigungen zu überwinden hat und das mit einem Rollator in dem man noch die Einkäufe transportiert, ist vielleicht nicht abgeneigt, über den Kauf eines solchen Rollators nachzudenken, trotz dem hohen Preis!





Je nach Erkrankung eines Menschen muss ein Rollator unterschiedliche Anforderungen erfüllen. So gibt es z.B. Rollatoren mit Unterarmauflagen und speziellen Griffen für Rheuma-Patienten.

Ebenso gibt es Modelle mit Aufstützvorrichtungen anstelle eines Griffs, diese eignen sich für Patienten mit halbseitiger Lähmung. Für Patienten mit Multipler Sklerose gibt es Rollatoren, die sich in einen Rollstuhl umwandeln lassen. Besonders breite und stabile Rollatoren gibt es für Übergewichtige.

### **Kauf und Beratung.**

Ganz wichtig beim Kauf eines Rollators ist eine gute Beratung und eine Schulung, wie man mit dem Rollator umgeht. Im Gegensatz zu einem Kauf beim Discounter oder im Internet kann einem der Verkäufer im Fachhandel beraten und den Rollator auch richtig einstellen. Und auch der Service kann ein Grund sein, dass man den Rollator im Fachhandel kauft. Ein Rollator sollte man mindestens einmal im Jahr überprüfen, ob alles noch in Ordnung ist.

### **Handhabung.**



Für den bequemen und sicheren Gebrauch eines Rollators ist die richtige Körperhaltung wichtig, das heisst, die Griffe müssen korrekt auf die Körpergrösse eingestellt sein. Man sollte den Rollator auch nicht „vor sich her schieben“, sondern aufrecht „im Rollator“ gehen. Und bevor man sich auf den Rollator setzt, unbedingt die Bremsen feststellen!



Anmerkung: Die Fachstelle der Stadt Bern organisiert diverse Kurse rund um das Thema Mobilität, darunter auch Kurse für den richtigen Umgang mit dem Rollator. Informationen unter: 031 321 63 19 oder

[www.bern.ch/mobilitaet](http://www.bern.ch/mobilitaet)

### **Rollator und öffentlicher Verkehr.**

Bei Reisen mit dem öffentliche Verkehr (ÖV) muss man einige Dinge beachten. So sind z.B. nicht alle Bahnhöfe „barrierefrei“. In Schwarzenburg z.B. ist das Ein- und Aussteigen mit dem Rollator kein Problem, in Bern hingegen schon. Dort muss man unter Umständen Mitreisende um Hilfe

bitten, oder man reserviert beim SBB Call Center Handicap eine Hilfe.  
Telefon: 0800 007 102 (täglich von 6 bis 22 Uhr). Man kann die Hilfe auch mit E-Mail 24 Stunden vor Reisebeginn reservieren. Adresse: [mobil@sbb.ch](mailto:mobil@sbb.ch)  
Im Internetfahrplan der SBB kann man zudem sehen, ob die geplante Reise „barrierefrei“ ist.

Die Broschüre der SBB „Barrierefrei unterwegs“ enthält viele Informationen für Reisende mit einer Behinderung. Man erhält die Broschüre kostenlos am Bahnhof.

**Anmerkung: Sehr wichtig ist, sie dürfen im ÖV nicht auf dem Rollator sitzen, sondern wie die andern Reisenden auf einer Sitzbank. Den Rollator neben sich stellen und mit der Bremse sichern!**

### **Kostenübernahme.**

Je nach Zusatzversicherung übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten, wenn der Rollator ärztlich verordnet ist. Bei IV-berechtigten Personen übernimmt die IV in der Regel die Anschaffungskosten. Es ist wichtig, die Kostenübernahme vor dem Kauf zu klären!

**Zum Schluss: Bleiben sie mobil, benutzen sie einen Rollator wenn es nötig ist!**



Seniorenrat Schwarzenburg  
Hans-Jürgen Leiber