

Der Rollator

Mit zunehmendem Alter können körperliche Beschwerden auftreten, welche die Mobilität einschränken und den Alltag beschwerlich gestalten. Die Lebensqualität, zu einem bestimmten Zeitpunkt alltäglich war, kann stark darunter leiden. Um die Mobilität und somit die Selbstständigkeit nicht zu verlieren ist es wichtig, dass Probleme frühzeitig erkannt werden.

Wesentlich auch, sich auf die neue Situation auch mental einstellen. Hemmschwellen überwinden. Schamgefühle vermeiden. Es geht um Lebensqualität und soziale Kontakte aufrechterhalten. Sei es am Anfang nur der **Gehstock** (auch hier sind schöne und auch ansprechende Modelle auf dem Markt).




Es gibt heute viele Mobilitätshilfen, dank denen trotz körperlichen Beschwerden die selbständige Mobilität gewährt wird. Eine dieser Mobilitätshilfen 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. Sie werden benutzt für Spaziergänge, Einkäufe tätigen und im Bedarfsfall sich auf ihrer Sitzfläche ausruhen. In der Wohnung können auf dem Tablett oder im Körbchen Waren transportiert werden.

Das Angebot an Rollatoren ist sehr gross. Beim Suchen im Internet stehen verschiedenste Modelle in unterschiedlichen Preisklassen zur Auswahl.

Bevor eine Rollator gekauft wird, ist eine **fachliche Beratung unbedingt** zu empfehlen. Zudem sind einige Fragen zu beantworten, damit das richtige Modell gewählt werden kann.

-  Für was benötige ich ihn?
-  Wie ist meine Wohnsituation?
-  Wie steht es mit meiner Gesundheit?

- 🛒 Brauche ich den Rollator für draussen oder in der Wohnung?
- 🛒 Oder für beides?
- 🛒 Gehe ich nur auf geteerten Strassen?
- 🛒 Gehe ich mal auf einem befestigten Feldweg?
- 🛒 Sind meine Wege eben?
- 🛒 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?
- 🛒 Bin ich auch in der Dunkelheit mit meinem Rollator unterwegs?

Was muss beim Kauf eines Rollators betrachtet werden?

- 🛒 Ein Rollator muss stabil und darf trotzdem nicht schwer sein.
- 🛒 Der Rollator muss 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

Für den Aussenbereich ist ein stabiler Rollator mit grossen Rädern eine gute Wahl. Diese haben weniger Rollwiderstand, ermöglichen auch das Gehen auf befestigten Feld- und Waldwegen. Die grossen Räder sind auch im Winter, wenn Schneematsch auf der Strasse liegt empfehlenswert.



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 gut falten lässt und im gefalteten Zustand stehen bleibt (Modelle schon ab 6 Kilogramm).

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

Ein Stockhalter und eine Lampe bei Dunkelheit sind nützliche Zubehöre. Ein Einkaufskorb oder eine Einkaufstasche gehören in der Regel zur Grundausrüstung.

Noch ein Hinweis: Im Treppenhaus eines Mehrfamilienhauses dürfen Rollatoren abgestellt werden, sofern sie zusammengeklappt sind und niemanden am Vorbeigehen hindern.

Rollatoren für die Wohnung

Rollatoren für den Wohnbereich sind leicht, haben dünnere Räder und sind sehr wendig. Es gibt Modelle mit drei oder vier Rädern. Auf dem Tablett lassen sich Getränke, eine Mahlzeit und kleinere Gegenstände ablegen und transportieren.

Verfügt der Rollator noch über ein Körbchen, dann lassen sich darin die verschiedensten Dinge in der Wohnung mühelos verschieben



Anmerkung: Weil Rollatoren für den Aussenbereich und Wohnbereich unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden müssen, ist eventuell auch die Anschaffung von zwei Produkten eine Option.

Die Beratung und das ausprobieren eines oder mehrerer Modelle sind nur im Fachhandel möglich. Supermarkt Angebote und Onlineangebote sind eher ein Glücksfall, um das richtige Produkt zu erhalten. Es geht ja um Lebensqualität und nicht um das Sich-Ärgern für einen ungünstigen Kauf.

Spezielle Rollatoren

Wer gerne noch über „Stock und Stein“ gehen möchte (und kann), ist mit dem „Veloped“ von Trionic gut unterwegs. Dank dem Patentierten „Kletterrad“ überwindet das Mobil leicht auch grössere Unebenheiten und Hindernisse.



Es gibt auch Rollatoren mit elektrischem Antrieb. Damit sind Steigungen leicht zu überwinden und die Einkäufe transportieren.

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 Menschen mit halbseitiger Lähmung.

Kauf und Beratung

Ganz wichtig beim Kauf eines Rollators ist eine gute Beratung und eine Schulung, wie ist das Handling mit dem Rollator. Im Gegensatz zu einem Kauf beim Discounter oder im Internet kann der Verkäufer im Fachhandel beraten und das Modell auch richtig einstellen. Auch der Service kann ein Grund sein, dass der Rollator im Fachhandel gekauft wird.

Handhabung / Handling



Für den bequemen und sicheren Gebrauch eines Rollators ist die richtige Körperhaltung wichtig. Heisst: die Griffe müssen korrekt auf die Körpergrösse eingestellt sein. Der Rollator soll nicht vor sich hergeschoben werden, sondern mit aufrechtem Gang im Rollator stehen und gehen.

Hinweis

Die Fachstelle der Stadt Bern organisiert diverse Kurse rund um das Thema Mobilität, darunter auch Kurse für den richtigen Umgang mit dem Rollator. Informationen Fachstelle Mobilitätsberatung

Telefon 031 321 63 19

Internet www.bern.ch/mobilitaet > Seniorinnen und Senioren

Rollator und öffentlicher Verkehr

Bei Reisen mit dem öffentliche Verkehr (ÖV) sind einige Dinge zu beachten.

- ✎ Nicht alle sind Bahnhöfe „barrierefrei“.
- ✎ In Schwarzenburg z.B. ist das Ein- und Aussteigen mit dem Rollator sehr gut möglich.
- ✎ Bern noch nicht durchgängig gelöst.
Dort muss man unter Umständen Mitreisende um Hilfe bitten.
- ✎ Auch Reservationen über SBB Call Center Handicap bietet Hilfe.
Telefon: 0800 007 102 (täglich von 6 bis 22 Uhr).
- ✎ Reservation auch per E-Mail 24 Stunden vor Reisebeginn möglich.
Link mobil@sbb.ch Internetfahrplan barrierefreie Reise.
- ✎ Die Broschüre der SBB „Barrierefrei unterwegs“ enthält viele Informationen für Reisende mit einer Behinderung.
Kostenlos am Bahnhof erhältlich.

Hinweis

Sehr wichtig, im ÖV ist es nicht erlaubt, auf dem Rollator zu sitzen. Sondern wie die andern Reisenden auf einer Sitzbank. Den Rollator neben sich stellen und mit der Bremse sichern.

Kostenübernahme bei Anschaffung eines Rollators

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

Bleibt mobil, benutzt einen Rollator, wenn es Zeit ist.

Für den Seniorenrat Schwarzenburg
Hans-Jürgen Leiber

