Rollator-Anleitung

Grundregeln zur Benutzung im Alltag

Für



Das Gesundheitsforum

Schulz-Kirchner Verlag

Inhaltsverzeichnis

1 Begrüßung 2

2 Zum Ablauf 2

3 Teile und Aufbau eines Rollators 3

4 Einstellung der Griffe 4

5 Bremsen 5

5.1 Bremsen während des Gehens 5

5.2 Bremse feststellen 6

6 Aufstehen 7

7 Hinsetzen 8

8 Gehen 10

9 Sitzen auf dem Rollator 11

10 Transport von Gegenständen 12

11 Überwinden von Treppen 12

12 Was Sie auf jeden Fall vermeiden sollten 13

13 Allgemeine Tipps zur Wartung und Pflege 13

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Rollator-Handgriff mit Bremse 4

Abbildung 2: Greifen nach dem Bremshebel 5

Abbildung 3: Heranziehen des Bremshebels zum Bremsen während des Gehens 5

Abbildung 4: Herunterdrücken des Bremshebels zum Feststellen der Bremse 6

Abbildung 5: Vorbereitung zum Aufstehen, beide Hände auf die Armlehnen des Stuhls 7

Abbildung 6: Beide Hände auf die Armlehnen des Stuhls beim Hinsetzen 9

Abbildung 7: Haltung beim Gehen mit dem Rollator 10

Abbildung 8: Auf den Rollator setzen 11

Idee und Text: Barbara Schirmer, Layout: Lisa Döring

1 Begrüßung

Zur Unterstützung beim Gehen haben Sie einen Rollator bekommen.

Um seinen optimalen Einsatz in Ihrem Alltag zu erreichen, fehlt noch die richtige Übung. Diese Rollator-Schulung findet im Rahmen Ihrer Therapie in

_____ statt.

Während der Übungsstunden werden Sie Ihren Rollator besser kennenlernen und den sicheren Umgang im Alltag gezeigt bekommen. Sie haben die Möglichkeit zum Üben, Ihre eigenen Erfahrungen zu machen und mit den anderen Gruppenteilnehmern gemeinsam zu lernen.

Sie dürfen sich Notizen in Ihr Heft machen, denn Sie nehmen es als Erinnerungsstütze nach Beendigung der Lerngruppe mit.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

2 Zum Ablauf

Damit die wichtigen Grundregeln über den Umgang mit Ihrem Rollator auch im Alltag immer beherzigt werden, führen wir viele Wiederholungen während der Rollator-Schulung durch. Für die Übung Ihrer Bewegungen ist es wichtig, dass Sie sich selbst und die anderen Gruppenteilnehmer beobachten. Ich werde Sie zwischendurch immer wieder fragen, was Sie behalten haben. So kann ich feststellen, ob meine Ausführungen für Sie verständlich waren.

Es gibt verschiedene Rollator-Modelle und viele unterschiedliche Lebenssituationen. Machen Sie sich Notizen über Ihre persönliche Situation mit dem Rollator in Ihr Anleitungsheft.

Um die gelernten Grundregeln im Alltag anzuwenden, werden wir uns möglichst viel im Haus und eventuell auch im Außenbereich (je nach Wetterlage und Jahreszeit) bewegen. Ablenkungen sind dabei gewollt, dadurch können Sie feststellen, ob die Grundregeln schon fest in Ihrem Gedächtnis verankert sind.

Rollator-Anleitung – Grundregeln zur Benutzung im Alltag - © Schulz-Kirchner 2013

3 Teile und Aufbau eines Rollators

Die Rollatoren unterscheiden sich in Aussehen und Bauweise.
Dies hängt vom Hersteller und dem Fertigungsjahr ab.

Wir schauen uns die Rollatoren in der Gruppe etwas näher an. Details können je nach Rollator-Modell unterschiedlich sein. Beschreiben Sie den anderen Gruppenteilnehmern Ihren Rollator genau.

Teile des Rollators, die Sie beschreiben können:

- Räder
- Handgriffe
- Bremsen
- Körbchen
- Tablett
- Sitzfläche
- Wie sind Farbe, Höhe, Breite und Gewicht von Ihrem Rollator?

4 Einstellung der Griffe

Bei der Auslieferung Ihres Rollators wurden die Hangriffe zunächst grob auf Ihre individuelle Körpergröße eingestellt. Wie kommen Sie bisher damit zurecht?

Beobachten Sie sich selbst: Können Sie sich gut abstützen? Gehen Sie aufrecht? Wie fühlen sich Ihre Schultern an? Fühlen Sie sich angespannt oder entspannt? Fühlen Sie sich sicher beim Lenken des Rollators?

Im Allgemeinen sagt man, die Griffe sollten auf der Höhe der Handgelenke sein, wenn die Arme locker herabhängen.

Wenn Sie Fragen zur Einstellung der Handgriffe haben, wenden Sie sich an Ihre behandelnden Therapeuten.

Bitte beachten Sie unbedingt die Hinweise des Herstellers im Begleitheft Ihres Rollators.



Abbildung 1:
Rollator-Handgriff mit Bremse

Rollator-Anleitung – Grundregeln zur Benutzung im Alltag - © Schulz-Kirchner 2013

5 Bremsen

Die Bremsen der Rollatoren befinden sich an den Handgriffen.
Sie haben zwei Funktionen.

5.1 Bremsen während des Gehens

Um die Fahrt zu verlangsamen, z.B. beim Gehen auf einer schrägen Ebene (einem Gefälle), wird der Bremshebel herangezogen und gehalten, solange es notwendig ist.



Abbildung 2:
Greifen nach dem Bremshebel



Abbildung 3:
Heranziehen des Bremshebels zum Bremsen während des Gehens