

Wer richtig rollt, bleibt länger mobil

Kurs Führerschein für den Umgang mit einem Rollator

Von unserer Reporterin Charlotte Scharf

■ **Bad Neuenahr-Ahrweiler.** Die Senioren blicken noch etwas unsicher in die Runde und begutachten die verschiedenen Rollatoren, die jeder von ihnen mitgebracht hat. Dabei wissen sie genau, warum sie sich an diesem Tag im Mehrgenerationenhaus in Bad Neuenahr-Ahrweiler eingefunden haben: Es ist der erste von drei Kurstagen, an denen die Senioren den richtigen Umgang mit ihren Gehhilfen lernen sollen. Am Ende wartet auf jeden, der an den zwei Theorie- und vier Praxisstunden teilgenommen hat, ein Rollatorführerschein.

Es ist überhaupt der erste Kurs dieser Art, der in Rheinland-Pfalz angeboten wird. Und der volle Veranstaltungssaal macht klar: Der Bedarf für so eine Schulung ist da. In Fachkreisen wird geschätzt, dass in Deutschland derzeit rund zwei Millionen Menschen mit einem Rollator unterwegs sind. Jährlich kommen etwa 500 000 neue hinzu. „Anfangs wurde ich von vielen Menschen mit Lächeln und Kopfschütteln bedacht, wenn ich erzählt habe, was ich mache“, sagt die Referentin Cornelia Brodeßer von der Verkehrswacht Bonn. „Das hat sich inzwischen geändert, wobei die erste Reaktion, das Lächeln, geblieben ist.“ Die 62-Jährige arbeitet ehrenamtlich, jetzt holte der Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr die PR-Beraterin nach Bad Neuenahr-Ahrweiler.

Eine der Teilnehmer ist Agnes Kühn (87). Nach einem Sturz vor zwei Jahren ließ sich die aktive Rentnerin von ihrem Arzt einen Rollator verschreiben. Doch das Basismodell war ihr zu groß und zu schwer, deshalb bezahlte Agnes Kühn 200 Euro zusätzlich und bekam ein Modell, mit dem sie besser umgehen konnte: sportlich, leicht, in Mattschwarz, mit Halterung für einen Gehstock. Die Rentnerin hört aufmerksam zu, sie will lernen.

Nach vielen theoretischen Tipps sollen nun das richtige Gehen und Bremsen geübt werden. Cornelia Brodeßer legt dazu eine Fußmatte und eine Holzbox, die eine Treppe simuliert, auf den Boden. Die 62-Jährige nimmt sich einen Rollator und macht vor, wie es geht. Die Augen der anwesenden Senioren weiten sich, bisher hatte ihnen noch nie jemand gezeigt, wie das richtig geht. „Stellen Sie



Eine Kursteilnehmerin übt, wie man einen Rollator so einfach wie möglich über ein Hindernis bringt, ohne selbst die Balance zu verlieren. Der Schlüssel liegt dabei in der Bremse und dem kontrollierten Führen der Gehhilfe.

Fotos: Vollrath

sich gerade zwischen die hinteren Rollen, mit leicht gebeugten Armen, und gehen Sie mit dem Rollator gerade auf das Hindernis zu“, sagt Cornelia Brodeßer. Dann die Handbremse ziehen, die Ankipphilfe benutzen oder einen Schritt zurückgehen, sodass die Vorderreifen in der Luft sind, dann langsam absenken, den Rollator auf die Stufe schieben, erneut bremsen und hinterhertreten. Dann dürfen die Senioren selbst üben. Agnes Kühn ist begeistert, bisher hat sie ihren Rollator immer hochgehoben, wenn sie ein Hindernis nehmen musste: „Treppen waren für mich der Horror“, sagt die 87-Jährige.

Nachdem die Teilnehmer gelernt haben, wie man sich richtig rücklings auf den Rollator setzt, wieder aufsteht, sich auch in engen Räumen mit der sperrigen Gehhilfe dreht, kommt der Sicherheitscheck: „Etwa 80 Prozent aller Rollatoren sind falsch eingestellt“, sagt Marc Vedder, Fachberater der „rahm Reha und Care GmbH“. Alle Bremsen müssen regelmäßig nachgezogen werden, sie verschleißern schnell, und eine Kontrolle pro Jahr im Fachhandel ist nötig.

Beim dritten Treffen geht es raus, der Gebrauch des Rollators soll unter realen Bedingungen auf

der Straße, auf dem Gehweg und an der Treppe geübt werden. Dabei ist das Ruckeln des fahrenden Gefährts über das Kopfsteinpflaster in der Fußgängerzone eine Herausforderung. Gefedert sind die Gehwagen nicht. Ganz zu schweigen von den Blicken, die sich die Senioren aussetzen müssen. Die Passanten glotzen. „Daran habe ich mich mittlerweile gewöhnt, die schauen auch wieder weg“, sagt Agnes Kühn mit einem Schulterzucken. „Mittlerweile haben so viele Menschen einen Rollator – da bin ich nicht allein.“

Cornelia Brodeßer übt, erklärt geduldig, ermahnt, die Bremse zu

benutzen. Die Senioren sind merklich dankbar. Nach und nach haben sie die Kontrolle über ihren Gehwagen, nehmen sich Zeit und lernen, wo ihre Grenzen sind. Treppen werden wohl immer die Schwachstelle von Agnes Kühn bleiben. „Ich werde schon damit fertig – er macht jetzt nicht mehr mit mir, was er will“, sagt die 87-Jährige zuversichtlich und rollt sanft davon.

➔ Mehr Infos im Internet unter www.rollatorführerschein.de. Weitere Kurse sind für 2014 geplant. Infos bei Mechthild Haase, Tel. 02641/75 98 60.

Tipps für den richtigen Gebrauch

Es ist gar nicht so einfach, einen Rollator so zu nutzen, dass er eine Hilfe ist. Die RZ erklärt wie:

- Stehen Sie gerade, und ziehen Sie die Schultern zurück – dann atmen Sie auch freier.
- Stehen Sie richtig „im Wagen“: die Füße auf gleicher Höhe wie die hinteren Reifen.
- Die Arme keinesfalls durchdrücken, sondern sich leicht gebeugt an den Griffen festhalten. Geht das bei Ihnen nicht, ist Ihr Rollator zu niedrig eingestellt.
- Der Rollator sollte nicht vor sich hergeschoben werden, es sollte sich auch nicht auf ihm abgestützt werden. Sie sollten mit ihm gehen.
- Viele Rollatoren haben eine Ablage, die oft zum Transport von Einkäufen genutzt wird. Zwar ist eine Beladung von bis zu fünf Kilogramm erlaubt, aber nicht ratsam. Der Rollator ist eine Gehhilfe, kein Packesel.
- Es gibt eine breite Zubehörpalette, aber nur wenige sind sinnvoll. Beobachten Sie ihre Bedürfnisse. Eine Sitzlehne sollte regulierbar sein. Eine Ankipphilfe zur Überwindung von Hindernissen wie einer Stufe kann – wenn nicht vorhanden – nachgerüstet werden.
- Expertin Cornelia Brodeßer rät bei Dunkelheit zu Reflektoren sowie zu einem Schloss – beides kann günstiger als im Fachhandel bei einem Fahrradbedarf erworben werden.
- Die Anschaffung eines zweiten Rollators für zu Hause kann sinnvoll sein, so tragen Sie den Dreck nicht in die eigenen vier Wände.
- Tragen Sie ihre Wertgegenstände immer am Körper, legen Sie sie nicht ins Körbchen.
- Den Rollator regelmäßig im Fachhandel kontrollieren lassen.
- Wenn Sie sich unsicher fühlen, bitten Sie konkret um Hilfe. *css*



Das ist er, der Rollatorführerschein der Verkehrswacht Bonn.



Es heißt üben, üben, üben (im Uhrzeigersinn): Teilnehmer üben mit Referentin Cornelia Brodeßer (2. von links) das Ankippen vor einer Treppe – ein schweres Hindernis für Menschen mit einem Rollator. Eine Teilnehmerin nutzt den sicheren Zebrastrifen, denn dort kann sie ihn Ruhe die Straße überqueren. Gullis sind für Menschen mit Rollatoren eine gefährliche Falle, die dünnen Reifen können stecken bleiben.



Expertin: Der Rollator ist eine geniale Erfindung

Interview Cornelia Brodeßer gibt Tipps für Betroffene und Angehörige – Wenig Fachliteratur existent

Es ist eine ungewöhnliche Leidenschaft, die Cornelia Brodeßer aus Wachtberg bei Bonn zu den rollenden Gehhilfen pflegt: Seit Oktober 2011 bietet die 62-Jährige ehrenamtlich Rollator-Trainings an. Der RZ erklärte sie, warum.

Frau Brodeßer, wie sind Sie auf die Idee gekommen, Rollator-Trainings anzubieten?

Seit zehn Jahren engagiere ich mich ehrenamtlich für die Deutsche Verkehrswacht im Bereich Verkehrssicherheit und Mobilität für Senioren. Bei den Veranstaltungen zum Thema „Fußgänger als Teilnehmer im Straßenverkehr“ wurde die Problematik Rollator immer wieder angesprochen. Einmal sensibilisiert, kommen die Beobachtungen im Straßenverkehr, in Begegnungsräumen und Senioreneinrichtungen – so kam mir die Idee, ein Rollator-Projekt zu entwickeln.

Wie haben Sie sich Ihr Fachwissen angeeignet?

Ich habe rund zwei Jahre recherchiert und selbst an unterschiedlichen Rollator-Trainings teilgenom-

men. Ich habe untersucht, was in anderen Ländern zu den Gehhilfen an Übungen, Trainings und Projekten angeboten wird. Leider habe ich schnell festgestellt, dass es zum Thema Rollator und dessen Nutzung keine umfassenden Informationen gibt, dass es selbst in der einschlägigen Fachliteratur und in der Ausbildung von Pflegefachkräften so gut wie keine tieferen Ausbildungsbausteine gibt. Selbst im Bereich Sturzprophylaxe fristet der Rollator ein Dasein am Rande. Da habe ich mit gesagt: Das geht nicht, das wird geändert.

Was ist das für ein Gefühl, wenn ein Mensch plötzlich merkt, dass er nicht mehr allein gehen kann?

Dieser Einschnitt wird von Mensch zu Mensch anders erlebt und von großer Sorge und Ängsten begleitet. Auch für die Angehörigen ist eine solche Situation eine Herausforderung. Aus meinen Erfahrungen kann ich feststellen, dass die meisten der Seminarteilnehmer für die eigene Mobilität kämpfen und sie so lange wie möglich erhalten wollen. Der Rollator hilft, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Mit was für Problemen sind die Betroffenen konfrontiert?

Rollatoren werden überwiegend ohne große Beratung oder Probefahrten den Senioren vorgesetzt und mit launigen Worten angepriesen. Viele erkennen keinen Nutzen oder Sinn, im Gegenteil, sie empfinden den Gehwagen als zusätzliche Behinderung. Es ist dann absehbar, dass der Rollator daheim geparkt und auf die weitere Nutzung verzichtet wird. Das ist in der Regel sehr häufig der Fall, viele Seminarteilnehmer besitzen einen Rollator, der seit Jahren nicht genutzt wird. Erst in dem Rollator-Training stellen sie fest, welche eine geniale Erfindung der Rollator ist.

Wann kann ein Rollator helfen?

Bei altersbedingtem, funktionellem Abbau der physischen Kapazitäten sowie motorischen oder kognitiven Einschränkungen unterstützt und

sichert ein Rollator die persönliche Mobilität. Grundsätzlich ist der Rollator bei einer Gangunsicherheit, Sturzgefahr und bei Gleichgewichtsproblemen eine ideale Hilfe. Gleichzeitig hat man jederzeit eine Sitzgelegenheit für eine kleine Pause, was für viele Menschen auch ein ganz wichtiger Faktor ist.

Was würden Sie Betroffenen und Angehörigen raten?

Überlegen Sie gemeinsam, in welchem Umfang, Umfeld und für welche Aktivitäten der Rollator künftig genutzt werden soll. Besuchen Sie den Fachhandel und lassen sich beraten – nicht überreden. Schuhe kauft man auch nicht auf Verdacht. Vergleichen Sie Angebote und die Modelle und testen Sie sie ausgiebig. Lassen Sie sich ausreichend Zeit für die Entscheidung.

Das Gespräch führte Charlotte Scharf

