



Zentrum für Qualität in der Pflege
Die Stiftung, die Wissen vernetzt.

Rollator

Tipps zum sicheren Umgang



Inhalt

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

Gut zu wissen

Was ist ein Rollator?	4
Wann kann ein Rollator nützlich sein?.....	4
Was ist bei der Auswahl eines Rollators wichtig?	5

Praxistipps

Rollator individuell anpassen	7
Richtige Körperhaltung einnehmen.....	8
Hinsetzen und Aufstehen.....	9
Durch die Tür gehen	10
Hindernisse überwinden	11
Bus fahren.....	13

Unterstützung & Hilfen

Wie bleibt der Rollator funktionstüchtig?.....	15
Wie wird die Wohnung fit für den Rollator?.....	15
Wer hilft beim Umgang mit dem Rollator?	16
Was gehört zum Rollator-Training?	16
Wer bietet Bewegungs-Trainings an?	17
Wer übernimmt die Kosten?.....	17
Quellen.....	18
Weitere ZQP-Produkte	19
Impressum	21

Liebe Leserinnen und Leser,

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

Fällt das Gehen nach einem Unfall, durch eine Erkrankung oder mit zunehmendem Alter immer schwerer, kann ein Rollator eine sinnvolle Hilfe sein. Um damit sicher unterwegs zu sein und Unfälle zu vermeiden, sollten aber einige grundlegende Verhaltensweisen beachtet werden – angefangen bei der richtigen Auswahl des Rollators bis zum sachgerechten Training.

Mit diesem Ratgeber will das Zentrum für Qualität in der Pflege einen Beitrag dazu leisten, dass ältere und pflegebedürftige Menschen möglichst sicher mit ihrem Rollator umgehen können. Gemeinsam mit der Klinik für Geriatrische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart haben wir daher das wichtigste aktuelle Wissen dazu aufbereitet. Die Informationen sind qualitätsgesichert und unabhängig erarbeitet.

Wir hoffen, dass dieses Heft älteren und pflegebedürftigen Menschen sowie Angehörigen bei der Auswahl und Benutzung eines Rollators nützlich ist.

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. Damit trägt die Mobilität auch wesentlich zur Lebensqualität bei. Mit zunehmendem Alter kann es vorübergehend oder fortschreitend zu Mobilitäts-Einschränkungen kommen. Je nach Schweregrad der Einschränkung sind dann Rollatoren eine sinnvolle Möglichkeit, die Mobilität zu erhalten. Hierdurch sind Aktivitäten wie das Einkaufen, das Spaziergehen oder soziale Kontakte möglich. So kann auch mit körperlichen Einschränkungen ein gewisses Maß an Lebensqualität ermöglicht werden.



Die Nutzung von Rollatoren nimmt in Deutschland und anderen Ländern stetig zu. Daher hat dieses Hilfsmittel inzwischen seine früher stigmatisierende Wirkung verloren. Die Gründe für oder wider einen Rollator sind sehr individuell. Prinzipiell sollte man sich bei der Entscheidung, einen Rollator zu nutzen, von seinem Arzt oder seiner Ärztin beraten lassen.

Neben den Vorteilen dieses Hilfsmittels kann es aber beim Gebrauch eines ungeeigneten Rollator-Modells oder in speziellen Situationen zu Problemen kommen. Diese Broschüre soll dabei helfen, sich zum richtigen Zeitpunkt für einen Rollator zu entscheiden und den individuell auf die eigenen Erfordernisse angepassten Rollator zu finden. Die Erklärungen zum Umgang mit dem Rollator in Problemsituationen sollen Nutzerinnen und Nutzer 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*

Was ist ein Rollator?

Ein Rollator ist eine Gehhilfe mit Rädern oder Rollen. Er unterstützt Menschen, die Probleme mit dem Gleichgewicht haben, beim Gehen unsicher sind oder längere Strecken nicht ohne Hilfe bewältigen können.

Anders als zum Beispiel Gehstöcke muss ein Rollator nicht vom Boden abgehoben, sondern kann bequem gefahren werden. Man bewegt sich immer zwischen den Rädern. So gibt der Rollator Sicherheit beim Gehen oder Stehen. In der Regel sind die Vorder-Räder lenkbar.

Ein Rollator muss individuell an die Körpergröße angepasst werden. Daher ist die Höhe der Griffe verstellbar. Je nach Bedarf können zum Beispiel ein Sitzbrett, ein Korb, ein Stockhalter oder ein Schirmhalter angebracht werden. So kann ein Rollator auch zum Transport oder als Sitzgelegenheit unterwegs genutzt werden.

Wann kann ein Rollator nützlich sein?

Für ein selbstbestimmtes Leben ist Mobilität sehr bedeutsam. Einkaufen, Freunde besuchen oder spazieren gehen gehören dazu. Altersbedingte Schwäche oder auch manche Erkrankungen wie die Parkinson-Krankheit können die Mobilität einschränken. Dann ist ein Rollator in vielen Fällen eine sinnvolle Hilfe, um im Alltag selbstständig zu bleiben.

Ein Rollator kann aber auch nur vorübergehend zum Einsatz kommen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall oder einer Operation an der Hüfte oder am Knie.

Aber: Nur wer einen Rollator wirklich braucht, sollte ihn benutzen. Denn wer sich zu früh daran gewöhnt und daher bestimmte Fähigkeiten wie das Gleichgewicht nicht ausreichend trainiert, kann diese möglicherweise durch den Gebrauch des Rollators verlieren. Wenn zum Beispiel nach einer Hüft-Operation das Gehen am Rollator wieder schmerzfrei möglich ist, sollte schrittweise auch das Gehen ohne Rollator geübt werden.

Natürlich kann man einen Rollator auch nur bei Bedarf nutzen, zum Beispiel bei längeren Spaziergängen oder beim Großeinkauf.

Die Gründe, sich für oder gegen einen Rollator zu entscheiden, sind sehr individuell. Prinzipiell sollte man sich daher bei der Entscheidung ärztlich, physio- oder ergotherapeutisch beraten lassen.

Was ist bei der Auswahl eines Rollators wichtig?

Rollator ist nicht gleich Rollator. Es gibt viele verschiedene Modelle. Sie unterscheiden sich zum Beispiel in Größe, Gewicht, Handhabung, Ausstattung und Aussehen. Es gibt unterschiedliche Modelle für verschiedene Körpergrößen oder schwerere und leichtere Rollatoren. Daher ist es wichtig, vor dem Kauf genau zu überlegen, wo und wann der Rollator eingesetzt werden soll, zum Beispiel drinnen oder draußen, beim Einkaufen oder für längere Spaziergänge. Dafür ist auch eine Beratung im Sanitätshaus hilfreich.

Größe

Der Rollator muss an die Körpergröße angepasst werden. Daher müssen die Griffe höhenverstellbar sein.

Ein schmaler Rollator eignet sich ganz besonders, wenn er nur in der Wohnung genutzt wird.

Soll der Rollator im Auto transportiert werden, muss er faltbar sein (↗ obere Abbildung).



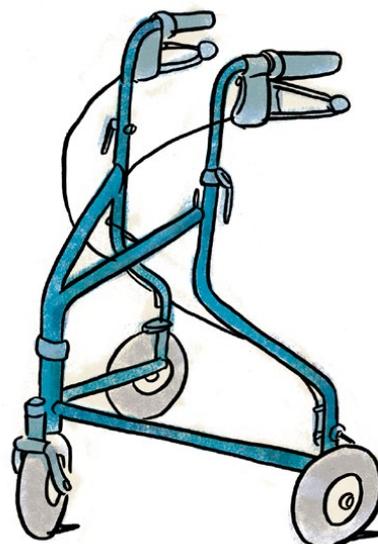
Gewicht

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

Räder

Kleinere Räder machen den Rollator etwas wendiger. Auch Rollatoren mit nur einem zentralen Vorder-Rad sind wendiger und außerdem leichter (↗ untere Abbildung).

Soll der Rollator vor allem draußen genutzt werden, sind größere Räder mit griffigem Profil sinnvoll. Das erleichtert das Gehen auf unebenem Boden, zum Beispiel auf Kopfsteinpflaster. Außerdem sind damit Hindernisse leichter zu überwinden.



Sitzbrett

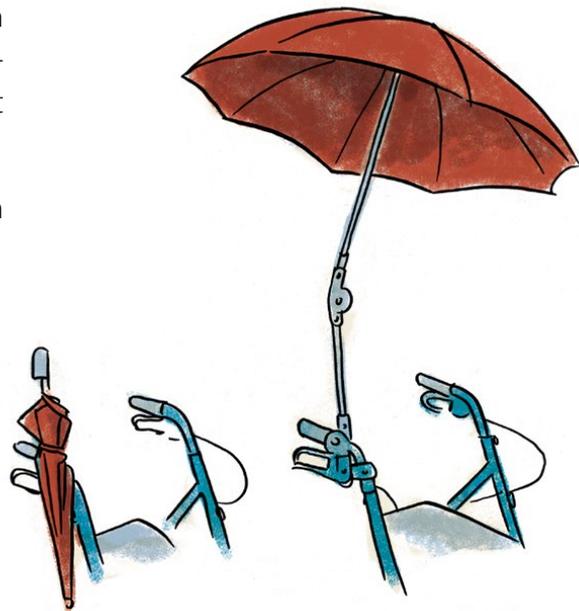
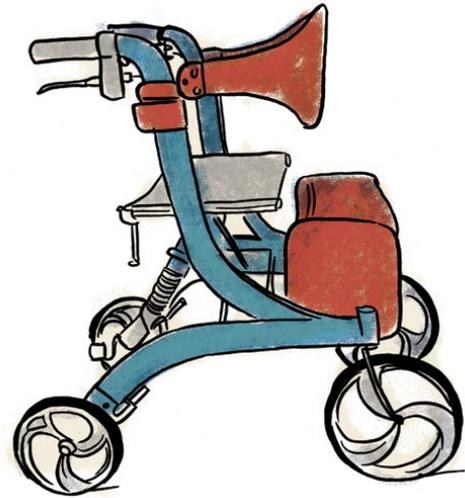
Wenn der Rollator auf längeren Strecken benutzt werden soll, ist ein Sitzbrett nützlich. So kann man zwischendurch ausruhen. Zwischen den Griffen muss dann ein Gurt angebracht sein. Er dient als Rückenlehne (↗ obere Abbildung).

Zubehör

Wird der Rollator draußen benutzt, muss er über Reflektoren verfügen. Sie dürfen im Dunkeln nicht verdeckt sein. Außerdem sind Reflektoren an der Kleidung ratsam.

Um den Rollator zum Einkaufen zu nutzen, kann ein Korb angebaut werden. Je nach Bedarf können zum Beispiel auch ein Stockhalter oder ein Schirmhalter angebracht werden (↗ untere Abbildung).

Eine Klingel ist hilfreich, um besser auf sich aufmerksam zu machen.



Rollator individuell anpassen

Um Unfälle zu vermeiden, muss der Rollator individuell angepasst werden.

Tipps

- Achten Sie darauf, dass sich die Griffe etwa auf Höhe Ihrer Handgelenke befinden, wenn Ihre Arme gerade herabhängen (➔ Abbildung). Wenn Sie an die Handgriffe fassen und zwischen den Hinterrädern stehen, sollten Ihre Ellbogen leicht gebeugt sein.
- Testen Sie die Bremsen. Sie sollten so eingestellt sein, dass Sie jederzeit leicht oder stark bremsen können.
- Lassen Sie Zubehör fest anbringen. Das gilt insbesondere für das Sitzbrett und den Rückengurt.
- Lassen Sie sich bei der Anpassung beraten (➔ Seite 16).



Richtige Körperhaltung einnehmen

Der Umgang mit dem Rollator ist nicht so einfach, wie es aussehen mag. Beim Gehen und Drehen muss auf die richtige Körperhaltung geachtet werden.

Tipps: Gehen

- Gehen Sie im Rollator und nicht dahinter. Das gilt auch, wenn Sie bergauf oder bergab gehen, die Richtung wechseln oder sich auf der Stelle drehen. Der Rollator steht am sichersten, wenn sich Ihre Füße direkt zwischen den Hinter-Rädern befinden (↗ obere Abbildung).
- Achten Sie dabei auf eine möglichst aufrechte Körperhaltung: Nicht nach vorne beugen, Schultern nicht hochziehen, Ellbogen leicht beugen.
- Bleiben Sie immer bremsbereit, wenn Sie bergab gehen. Oder betätigen Sie sogar leicht die Bremse. Je steiler der Weg, umso mehr sollten Sie bremsen.
- Bleiben Sie auch bremsbereit, wenn Sie rückwärts gehen. Die Füße gehen dabei etwas weiter vom Rollator entfernt und der Körper ist ganz leicht nach vorn geneigt (↗ mittlere Abbildung).

Trainieren Sie Muskeln, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Nutzen Sie dafür Angebote zur Bewegungs-Förderung (↗ Seite 17).

Tipps: Auf der Stelle drehen

- Treten Sie etwas weiter in den Rollator hinein (↗ untere Abbildung).
- Drehen Sie sich mit dem Rollator dann mit kleinen Schritten.



Hinsetzen und Aufstehen

Das Hinsetzen und Aufstehen ist für viele ältere Menschen, die eine Gehhilfe nutzen, ein Kraft-Akt. Neben der Kraft sind besonders Konzentration und Koordination gefordert, um zum Beispiel nicht neben den Stuhl zu fallen.

Tipps

- Fahren Sie an den Stuhl, die Bank oder auch die Toilette heran und 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 Kante des Sitzes an den Beinen spüren.
- Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Sie sich hinsetzen oder aufstehen.
- Zum Aufstehen drücken Sie sich mit beiden Händen von den Lehnen des Stuhls oder den Griffen neben der Toilette ab. Greifen Sie erst dann mit einer Hand und dann mit der anderen Hand den Rollator (↗ Abbildungen). Ziehen Sie sich zum Aufstehen nicht am Rollator hoch!



- Stellen Sie die Bremsen fest, wenn Sie sich auf den Rollator-Sitz setzen. Am sichersten ist es, wenn der Rollator zusätzlich mit den Vorder-Rädern eine Wand berührt. Achten Sie außerdem darauf, dass der Rollator gerade steht und nicht wackelt. Das gilt besonders, wenn Sie draußen unterwegs sind.

Durch die Tür gehen

In manchen Situationen kann der Rollator zum Hindernis werden. Eine Tür zu öffnen, ist nicht so leicht, wenn der Rollator den Weg versperrt. Doch auch wenn sie gegen die Fahrtrichtung aufgeht, gibt es eine einfache Technik.

Tipps

- Fahren Sie zunächst neben die Tür und öffnen Sie diese (➔ Abbildung unten links).
- Heben Sie den Rollator an den Griffen leicht an. Die vorderen und drehbaren Räder bleiben am Boden (➔ Abbildung unten rechts). So können Sie den Rollator seitwärts bewegen. Schieben Sie den Rollator auf den Vorder-Rädern vor die Türöffnung. Achten Sie beim Anheben des Rollators immer darauf, dass Sie stabil stehen.
- Gehen Sie dann mit dem Rollator durch die Tür.
- Bitten Sie bei schweren Türen jemanden um Hilfe.

Beugen Sie sich nicht über den Rollator, um die Tür zu öffnen. Sie könnten leicht das Gleichgewicht verlieren.



Hindernisse überwinden

Mit einem Rollator können schon niedrige Bordstein-Kanten oder Türschwellen zum Hindernis werden. Um diese sicher zu überwinden, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Überqueren Sie die Straße möglichst an abgesenkten Bordsteinen.

Tipps: Rollator anheben

- Treten Sie etwas weiter in den Rollator hinein, etwas vor die Hinter-Räder, und nehmen Sie eine leichte Schritt-Stellung ein.
- Heben Sie dann den Rollator vorne mit einer Hand an, etwa am Sitzbrett. Die andere Hand sollte am Griff bleiben.
- Achten Sie darauf, dass die Hinter-Räder am Boden bleiben, damit der Rollator nicht seitlich umkippt (↗ obere Abbildung).



Tipps: Schräg heranzufahren

- 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 das Vorder-Rad auf das Hindernis oder darüber hinweg.
- Sobald das erste Vorder-Rad sicher steht, können Sie das zweite Vorder-Rad auch auf das Hindernis oder darüber hinweg schieben. Heben Sie dafür die zweite Seite des Rollators an und drücken Sie wieder gleichzeitig den anderen Griff nach unten.



Tipps: Rollator kippen

- Fahren Sie an höhere Hindernisse wie einen nicht abgesenkten Bordstein ganz dicht heran.
- Stellen Sie einen Fuß etwa eine knappe Fußlänge hinter den Rollator, damit Sie sicher stehen.
- Blockieren Sie mit dem anderen Fuß ein Hinter-Rad und betätigen Sie die Bremse. Ziehen Sie gleichzeitig die Griffe zum Körper und nach unten. Dadurch heben sich die Vorder-Räder vom Boden ab (↗ Abbildung).
- Bringen Sie den Rollator zunächst auf den Hinter-Rädern ins Gleichgewicht, bevor Sie die Bremse lösen und etwas nach vorne fahren.
- Senken Sie dann die Vorder-Räder auf dem Bordstein oder hinter dem Hindernis ab.
- Heben Sie den Rollator an den Griffen an, sobald die Vorder-Räder sicher stehen. Schieben Sie den Rollator auf den Bordstein oder über das Hindernis.
- Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Ihre Füßen folgen.



Tipps: Vom Bordstein steigen

- Fahren Sie zunächst den Rollator vom Bordstein herunter.
- Stellen Sie die Bremsen fest.
- Steigen Sie erst zum Rollator hinunter, wenn dieser sicher steht.
- Üben Sie dies auf jeden Fall vorher mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten.

Allein durch das Lesen dieser Broschüre erlangen Sie keine Sicherheit beim Umgang mit dem Rollator. Üben Sie mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten.

Bus fahren

Beim Ein- und Aussteigen aus dem Bus sowie während der Fahrt ist besondere Aufmerksamkeit gefragt. Im Bus können besonders beim Anfahren und Bremsen starke Kräfte auf die Fahrgäste wirken. Wer das Gleichgewicht nicht halten kann, stürzt dann leicht. Daher ist es wichtig, sich immer zügig hinzusetzen und den Rollator sicher zu verstauen.

Informieren Sie sich bei den Verkehrsbetrieben oder im Fahrplan über barrierefreie Verbindungen.

Tipps: Einsteigen

- Machen Sie sich durch Handzeichen bemerkbar, wenn Sie den Bus kommen sehen. Dann können die Türen für Sie länger offen gehalten oder der Bus zum Einstieg leicht abgesenkt werden.
- Steigen Sie mit dem Rollator immer im mittleren Teil des Busses ein (→ Abbildung). Dort gibt es Platz für den Rollator und markierte Sitzplätze für Menschen mit Behinderung.
- Steigen Sie bei einem Gelenk-Bus nicht in den Teil hinter dem Gelenk ein. Hier schwankt es in den Kurven besonders.
- Heben Sie zuerst den Rollator in den Bus. Gehen Sie dabei vor, wie wenn Sie ein Hindernis überwinden (→ Seite 11). Stellen Sie die Bremsen fest.
- Steigen Sie erst danach selbst ein. Halten Sie sich dabei an der Tür oder einer Stange fest.
- Falls Sie den Rollator nicht alleine hineinheben können, bitten Sie andere Fahrgäste um Hilfe.



Tipps: Während der Fahrt

- Stellen Sie den Rollator im Mittelteil des Busses ab und stellen Sie die Bremsen fest.
- Setzen Sie sich umgehend möglichst in der Nähe des Rollators auf einen 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! Das ist im Bus nicht sicher genug.
- Halten Sie den Rollator trotz Feststell-Bremse fest. Fragen Sie andere Fahrgäste, falls Sie dies nicht selbst tun können.
- Zeigen Sie rechtzeitig an, wenn Sie aussteigen möchten. In den meisten Bussen gibt es Haltewunsch-Knöpfe mit einem Rollstuhl-Symbol (➤ obere Abbildung). Sie fordern das Fahrpersonal auf, länger zu halten und bei Bedarf den Ausstieg abzusenken.



Tipps: Aussteigen

- Stehen Sie erst auf, wenn der Bus steht.
- Holen Sie den Rollator und fahren Sie damit zur Tür. Stellen Sie dort nochmals die Bremsen fest.
- Steigen Sie zunächst ohne den Rollator aus – das fällt rückwärts oft leichter. Halten Sie sich dabei an der Tür oder einer Stange fest (➤ untere Abbildung).
- Holen Sie erst, wenn Sie sicher ausgestiegen sind, den Rollator aus dem Bus. Bitten Sie eventuell andere Fahrgäste um Hilfe.



Wenn der Bus schräg oder zu weit weg von der Bordstein-Kante hält, kann das das Aussteigen erschweren. Üben Sie dies daher unter Anleitung!

Wie bleibt der Rollator funktionstüchtig?

Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte der Rollator regelmäßig geprüft werden. Lassen Sie ihn daher regelmäßig im Sanitätshaus warten – mindestens einmal jährlich. Darüber hinaus muss der Rollator umgehend gewartet werden, wenn Probleme auftreten.

Darauf sollten Sie besonders achten:

- Prüfen Sie regelmäßig die Bremsen. Bei Mängeln sollten Sie unbedingt das Sanitätshaus kontaktieren.
- Achten Sie darauf, dass die Stellen, an denen die Bremsen auf den Reifen aufliegen, nach jedem Spaziergang bei schlechtem Wetter gereinigt werden. Am besten klappt das mit einer Spülbürste und etwas Wasser, das man beispielsweise in eine leere Flasche füllt.
- Lassen Sie regelmäßig die Gelenke fetten und die Schrauben nachziehen.

Wie wird die Wohnung fit für den Rollator?

In der Wohnung kann es kleinere und größere Hindernisse geben, die den Gebrauch des Rollators erschweren. Mit kleinen Tricks können Sie Ihre Wohnung fit für Ihren Rollator machen:

- Gleichen Sie Schwellen mithilfe kleiner Rampen aus.
- Stellen Sie Möbel um oder entfernen Sie sie, wenn der Rollator nicht gut dazwischen durchpasst.
- Kleben Sie Teppich-Kanten fest. Entfernen Sie zu dicke Teppiche.
- Falls der Platz für den Rollator im Bad nicht ausreicht, können Sie sich dort etwa durch Haltegriffe behelfen.

Lassen Sie sich beraten, wie Sie die Wohnung noch sicherer machen können. Fragen Sie deswegen beim Rollator-Training nach oder kontaktieren Sie eine Wohnberatungsstelle in Ihrer Nähe. Bei der Suche danach hilft die Datenbank des ZQP: www.zqp.de/beratung-pflege.

Wer hilft beim Umgang mit dem Rollator?

Eine gute Einweisung in den Gebrauch des Rollators ist die Voraussetzung für einen sicheren Umgang.

Viele ältere Menschen erhalten ihren ersten Rollator in der Akut- oder Rehabilitations-Klinik, zum Beispiel nach einer Hüft-Operation oder einem Schlaganfall. Sie sollten dort in den Umgang damit eingewiesen werden.

Wird der Rollator ärztlich verordnet, sollte auch ein Rezept für eine Physio- oder Ergotherapie ausgestellt werden, damit Sie eine fachgerechte und individuelle Einweisung erhalten. Außerdem kann eine Einweisung im Sanitätshaus erfolgen.

Kurse, bei denen etwa das Ein- und Aussteigen aus dem Bus geübt werden, bieten auch örtliche Verkehrsbetriebe, die Polizei oder die Deutsche Verkehrswacht an. Wann und wo ein solches Training angeboten wird, können Sie zum Beispiel bei der Senioren- oder Pflegeberatung in Ihrer Nähe erfragen. Bei der Suche nach einer Beratungsstelle hilft die Datenbank des ZQP: www.zqp.de/beratung-pflege.

Was gehört zum Rollator-Training?

Beim Training in der Klinik oder in einer Physio- oder Ergotherapie-Praxis sollten folgende Themen angesprochen und Situationen geübt werden:

- Einstellung, Sicherheit und Wartung des Rollators wie Griffhöhe oder Bremsen
- Körperhaltung
- Gehen in verschiedenen Variationen: vorwärts, rückwärts, bergauf, bergab und auf der Stelle drehen
- Gehen auf unterschiedlichem Untergrund wie Schotterweg, Kopfsteinpflaster oder Gras
- Hinsetzen und Aufstehen von Stuhl, Sessel oder Bank
- Hinsetzen und Aufstehen mit dem Rollator als Sitz
- Öffnen von Türen
- Überwinden von Hindernissen wie Bordstein-Kanten

Am besten ist es, wenn man in der echten Umgebung trainiert, etwa auf dem Gehweg oder Rasen. Aber ein weicher Untergrund lässt sich auch mit einer dünnen Gymnastik-Matte nachahmen. Und eine Bordstein-Kante kann durch eine Holzplatte ersetzt werden.

Sinnvoll ist es außerdem, zu Hause unter professioneller Anleitung zu trainieren. So können auch Problem-Stellen erkannt und gemeinsam der Umgang damit geübt werden.

Wer bietet Bewegungs-Trainings an?

Ein Bewegungs-Training ist sinnvoll, um das Sturz-Risiko zu reduzieren. Mit gezielten Übungen können die Muskeln gekräftigt, das Gleichgewicht trainiert, die Ausdauer gesteigert und die Beweglichkeit verbessert werden. Bei der Senioren- oder Pflegeberatung erhalten Sie Informationen über Angebote zur Bewegungs-Förderung, zum Beispiel von der Krankenkasse, der privaten Krankenversicherung oder der Gemeinde. Bei der Suche nach einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe hilft die Datenbank des ZQP: www.zqp.de/beratung-pflege.

Wer übernimmt die Kosten?

Der Rollator gehört als fahrbare Gehhilfe zu den anerkannten Hilfsmitteln der gesetzlichen Krankenkassen. Sie tragen die Kosten für ein einfaches Modell. Die Ausstattung muss selbst finanziert werden. Die Kosten für einen zweiten Rollator, zum Beispiel für drinnen oder draußen, übernehmen die Krankenkassen in der Regel nicht. Bei privat Versicherten übernimmt die private Pflege-Pflichtversicherung die Kosten für einen Rollator in Standard-Ausführung.

Quellen

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. doi: 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. doi: 10.1007/s40520-015-0410-8.

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. doi: 10.1007/s00391-015-1007-8.

Pflaum, M., Lang, F. R., & Freiberger, E. (2015). Fit mit Rollator Mobilitätstraining für Rollatornutzer (Manual). ipg research notes 13/2015. www.geronto.fau.de/wp-content/uploads/2015/11/ipg-research-notes_13-2015.pdf

Weitere ZQP-Produkte

ZQP-Ratgeber

- Beatmung zu Hause
- Essen und Trinken
- Gewalt vorbeugen
- Demenz
- Inkontinenz
- Natürliche Heilmittel und Anwendungen
- Scham
- Körperpflege
- Ambulante Pflege
- Mundpflege

ZQP-Reporte

- Pflege und digitale Technik
- Rechte pflegebedürftiger Menschen
- Junge Pflegende
- Vereinbarkeit von Beruf und Pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
- Freiwilliges Engagement im pflegerischen Versorgungsmix

Die kostenlosen Ratgeber und Reporte können Sie unter www.zqp.de bestellen oder als PDF-Datei herunterladen.

ZQP-Onlinedienste

- Beratung zur Pflege
Datenbank mit Kontaktinformationen zu über 4.500 nicht-kommerziellen Beratungsangeboten im Kontext Pflege in Deutschland
www.zqp.de/beratung-pflege
- Gewaltprävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen zum Thema Gewaltprävention in der Pflege sowie praktischen Tipps und Kontaktdaten zur aktuell erreichbaren Notrufnummer für akute Krisensituationen
www.pflege-gewalt.de
- Prävention in der Pflege
Onlineportal mit Informationen über Prävention in der Pflege und Tipps, um Gesundheitsproblemen bei Pflegebedürftigen und Pflegenden vorzubeugen
www.pflege-praevention.de

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Qualität in der Pflege
Reinhardtstr. 45
10117 Berlin
V. i. S. d. P. : Dr. Ralf Suhr

Über das Zentrum für Qualität in der Pflege

Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) ist eine bundesweit tätige, gemeinnützige und operative Stiftung. Sie wurde vom Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. errichtet. Ziel ist die Verbesserung der Pflegequalität für alte, hilfebedürftige Menschen. Dabei steht im Mittelpunkt der Arbeit, zu einer Versorgung beizutragen, die an den individuellen Bedürfnissen pflegebedürftiger Menschen ausgerichtet ist. Dazu bringt das ZQP wissenschaftsbasierte Erkenntnisse in die Praxis. Alle Ergebnisse ihrer Forschung und Projekte stellt die Stiftung kostenlos zur Verfügung – zum Beispiel als Ratgeber, Reporte und Datenbanken. Als Wissensinstitut für die Pflege unterstützt das Zentrum damit alle, die sich für pflegebedürftige Menschen engagieren – in Familie, Praxis, Wissenschaft und Politik. In die Stiftungsarbeit sind auch externe Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler sowie Vertreterinnen und Vertreter von Verbraucher- und Selbsthilfeorganisationen, Leistungsträgern, Leistungserbringern, Berufsverbänden und Verwaltung eingebunden.

ZQP-Methodenstandard

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

Anmerkung zur geschlechtergerechten Sprache

Wir achten darauf, die Texte möglichst geschlechtsneutral oder ausgewogen zu formulieren. Wenn doch einmal die männliche Sprachform verwendet wird, dann ausschließlich, damit der Text besser lesbar ist. Gemeint sind alle Geschlechter.

Redaktion – in alphabetischer Reihenfolge –

Daniela Sulmann, Zentrum für Qualität in der Pflege
Daniela Vähjunker, Zentrum für Qualität in der Pflege

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 Dr. Ralf Suhr, Laurence Chaperon
S. 3, Portrait Dr. Ulrich Lindemann, Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart

Wichtiger Hinweis

Dieser Ratgeber kann individuelle pflegerische, medizinische, therapeutische, psychosoziale und psychische 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. Für jegliche Schäden, die aus falscher Pflege resultieren, übernimmt das ZQP keine Haftung.

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.
© Zentrum für Qualität in der Pflege

3. Auflage, Berlin 2019

ISBN 978-3-945508-26-8
ISSN 2198-8668

