

**Gehhilfen** Die Mobilität von Bewohnern zu fördern heißt auch, sie im Umgang mit Hilfsmitteln wie dem Rollator so zu befähigen, dass sie sich so weit wie möglich selbstständig bewegen können. *Text: Barbara Schubert*

# Mobil auf vier Rollen

Die seit Januar 2017 geltenden neuen Begutachtungsrichtlinien zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit erfassen nicht nur die Beeinträchtigungen pflegebedürftiger Menschen, sondern auch die Ressourcen zur Erhaltung oder Wiedergewinnung der individuellen Selbstständigkeit. Die Mobilität ist das erste von sechs Modulen,

die bei der Erfassung des Pflegegrades betrachtet werden. Mobilität hat eine große Auswirkung auf die elementaren Grundbedürfnisse eines Menschen. Hierzu zählen auch die Fortbewegung in der eigenen Wohnung oder im Wohnbereich und die Erledigung der Alltagsgeschäfte im Nahbereich. Deshalb ist auch die abschließende Empfehlung von

Hilfsmitteln Bestandteil der Begutachtungsrichtlinien (GKV Spitzenverband 2017).

## Beratend zur Seite stehen

Zur Unterstützung der Mobilität stehen verschiedene Hilfsmittel bereit, dazu zählt auch der Rollator. Ein Rollator ist eine verordnungsfähige Gehhilfe mit



drei oder vier Rädern. Die Version mit drei Rädern wird auch als Delta-Rad bezeichnet. Die Kippgefahr ist bei drei Rädern größer, aber auch die Wendigkeit. Rollatoren bieten ein hohes Maß an Stabilität und vielen Menschen deutlich mehr Sicherheit als ein Gehstock, da sie jederzeit den Bodenkontakt gewährleisten und auch bei Nichtbenutzung sicher stehen ohne umzukippen. Dadurch ist das Hilfsmittel nicht nur bei Beschwerden des Bewegungsapparates, sondern auch bei Schwindelgefühlen und Muskelschwäche sowie Lähmungserscheinungen angezeigt. Aber die Verfügbarkeit eines Rollators alleine reicht nicht aus. Häufig ist das Hilfsmittel nicht passend auf seinen Benutzer eingestellt. Hinzu kommt, dass viele Nutzer nicht wissen, wie man einen Rollator sicher bedient. Hier können Pflegepersonen beratend und anleitend zur Seite stehen.

### ***Bewohner für Rollator begeistern***

Eine typische Situation: Herr Lang ist zunehmend unsicher auf den Beinen. Wiederholt kommt es zu gefährlichen Situationen, aber es geht immer gut. Bis-her ist er noch nie gestürzt. Deshalb gibt es für Herrn Lang auch keinen Grund, einen Rollator zu benutzen. Obwohl seine Tochter und auch Sie als seine Pflegekraft ihm das Hilfsmittel empfehlen. Er gehört noch nicht zum alten Eisen und ein Rollator würde das ändern. Bereits die Vorstellung ist ganz schrecklich für ihn. Was sollen die Leute denken? Und wo sollte er das sperrige Ding aufbewahren?

Wenn Menschen wie Herr Lang schließlich doch einen Rollator ausprobieren, erkennen sie meist schnell die Vorteile. Diese sind jedoch umso größer, wenn Rollator und Nutzer aufeinander abgestimmt sind und der Nutzer ein paar wichtige Kniffe für die Bedienung kennt. Die Praxis zeigt, dass diese Voraussetzungen in vielen Fällen nicht gegeben sind. Dieser Beitrag gibt Pflegenden am Beispiel von Herrn Lang Informationen und Tipps zu Ausstattung, richtiger Einstellung und sicherer Handhabung von

Rollatoren, um die Beratung und Anleitung zu erleichtern.

Die Vielfalt der Modelle ist groß. Die meisten Menschen kommen mit Standardmodellen, die von der Krankenkasse bezahlt werden, gut zurecht. Bevor Herr Lang sich gegebenenfalls für ein zuzahlungspflichtiges Exemplar entscheidet, ist es sinnvoll, dass er verschiedene Modelle ausprobiert.

### ***Passende Ausstattung wählen***

Eine Vollgummibereifung ist sowohl für Außen- als auch für Innenbereiche empfehlenswert, für sie sind Teppiche und Pflastersteine kein Problem. Alternativ stehen auch Modelle mit luftbereiften Rädern zur Verfügung. Diese sind jedoch wartungsintensiver. Ein ausreichender Luftdruck muss gewährleistet sein, da-

Wenn diese praktischen Dinge bedacht werden, ist die Handhabung im Alltag einfach und sicher: Nicht nur für Herrn Lang, sondern auch für seine Tochter und für Sie als Pflegeperson.

### ***Individuelle Einstellung finden***

Sehr wichtig ist die richtige Höhe der Handgriffe. Herr Lang hat keine Gelenkerkrankungen. Deshalb sollten Sie bei der Einstellung folgendermaßen vorgehen: Herr Lang steht in dem Rollator zwischen den hinteren Rädern und lässt seine Arme locker seitlich hängen. Sie stellen die Griffe auf Höhe der Handgelenke ein. Wenn Herr Lang anschließend den Rollator benutzt, sind seine Ellenbogen leicht gebeugt.

Für Menschen mit Arthritis gibt es Modelle mit Unterarmauflagen und

### ***Beim Stehen, Hinsetzen oder Aufstehen sollte der Bewohner immer beide Bremsen feststellen. ~***

mit die Bremsen sicher greifen. Vielleicht bevorzugt Herr Lang, wie die meisten Nutzer, aus diesem Grund ein Modell mit Vollgummireifen.

Beidseitige Bremsen erhöhen die Sicherheit im Stand, aber auch beim Hinsetzen und Aufstehen. Als Zubehör haben die meisten Rollatoren eine Sitzfläche zum Ausruhen, einen Transportkorb und ein Tablett. Während der Korb das Einkaufen erleichtert, hilft das Tablett vor allem beim Transport von Gegenständen innerhalb von Räumen. Herr Lang kann sich vor seiner Entscheidung Gedanken dazu machen, welche Ausstattungskomponenten für ihn besonders wichtig sind. Für Nutzer, die zusätzlich einen Gehstock oder Unterarmgehstützen haben, gibt es entsprechende Halterungen für den sicheren Transport.

Standardrollatoren wiegen etwas mehr als zehn Kilogramm, Leichtgewichtrollatoren nur sechs bis sieben Kilogramm. Ein faltbares Modell bietet sich insbesondere dann an, wenn es häufig im Kofferraum eines Autos transportiert wird.

senkrecht angebrachten Handgriffen zur Bedienung der Bremsen. Im Gegenzug reduzieren die Unterarmauflagen allerdings die Standsicherheit des Rollators. Eine Benutzung dieser Geräte wird im Hilfsmittelverzeichnis des GKV-Spitzenverbandes nur für ebene Böden in Innenräumen empfohlen.

Auch die Höhe der Sitzfläche ist entscheidend, um bequem Pausen einschalten zu können. Da sie in der Regel nicht verstellbar ist, ist es besonders wichtig, gleich bei der Anschaffung darauf zu achten, dass die Sitzhöhe für Herrn Lang angenehm ist.

### ***Sichere Handhabung vermitteln***

Weisen Sie Herrn Lang darauf hin, dass er die Bremsen vor jeder Benutzung auf Funktionstüchtigkeit überprüft. Falls er ein faltbares Modell auswählt, muss er darauf achten, dass der Rollator nach dem Auseinanderfalten einrastet. Sonst ist er nicht ausreichend stabil. Taschen sollte Herr Lang in den Transportkorb stellen und niemals seitlich an die Grif-



### Checkliste

# So prüfen Sie, ob der Rollator sicher eingesetzt wird

## Gerät

### Funktion und Ausstattung

- Haben die Reifen ausreichend Profil? (Bei luftgefüllten Reifen: Haben die Reifen ausreichend Luftdruck?)
- Lassen sich die Bremsen feststellen?
- Funktionieren die Bremsen?
- Ist der Transportkorb richtig befestigt?

## Nutzer

### Rollator-Einstellung

- Ist die Griffhöhe richtig eingestellt?
- Kann der Nutzer die Bremsen sicher bedienen?
- Hat der Sitz eine angenehme Höhe?
- Benötigt der Nutzer einen Rückengurt zum Sitzen?

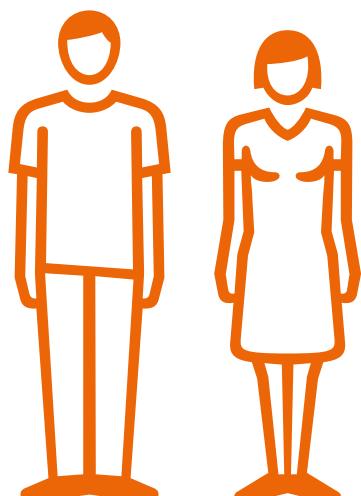
### Rollator-Bedienung

- Verstaute der Nutzer seine persönlichen Dinge an einem geeigneten Ort (Schlüssel, Geldbörse)?
- Verteilt der Nutzer das Gepäck (Einkäufe) gut und gleichmäßig im Transportkorb?
- Trägt der Nutzer festes Schuhwerk?
- Trägt der Nutzer witterfeste Kleidung?

Können alle Fragen mit Ja beantwortet werden, ist der Bewohner fit für den Umgang mit dem Rollator.

## SICHERHEITSTIPPS

- Weisen Sie den Bewohner darauf hin, die Bremsen vor jeder Benutzung zu prüfen.
- Halten Sie Abnutzungerscheinungen von Reifen und Bremsen im Auge, damit Defekte repariert werden. Wenn der Rollator verordnet und von einem Sanitätshaus geliefert wurde, gehört die kostenfreie Wartung zum Service.



fe hängen. Das Gewicht könnte das Gerät umkippen.

Beim Stehen, Hinsetzen oder Aufstehen sollte Herr Lang immer beide Bremsen feststellen. Das ist besonders wichtig, wenn er sich auf die integrierte Sitzfläche setzt. Vorsichtig muss er bei glatten Böden sein, denn die Räder könnten trotz Bremse wegrutschen. Um dem vorzubeugen, kann er den Rollator gegen eine Wand oder ähnliches stellen. Er könnte ausprobieren, ob ein zusätzlich installierter Rückengurt, der als Lehne dient, das Sitzen angenehmer macht. Solche Rückengurte sind mit und ohne Polsterung erhältlich. Während Herr Lang auf dem Rollator sitzt, sollte dieser nicht von Dritten geschoben werden, da auch hierbei eine erhöhte Kippgefahr besteht.

Nicht nur die Anleitung der Bewohner im Umgang mit dem Hilfsmittel ist nötig, das Hilfsmittel selbst muss auch regelmäßig auf Funktionstüchtigkeit überprüft werden. Dabei ist auf Abnutzungerscheinungen von Reifen und Bremsen zu achten, und vorhandene Defekte müssen repariert werden. Wenn der Rollator verordnet und von einem Sanitätshaus gelie-



Foto: Werner Krüper



Foto: Werner Krüper

## Achten Sie darauf, dass Bewohner den Rollator in aufrechter Haltung schieben. ↴

fert wurde, ist die kostenfreie Wartung inklusive.

### Die Tricks beherrschen

In der Praxis sieht man häufig, dass Menschen den Rollator beim Gehen vor sich herschieben und sich selbst in einer stark gebeugten Körperposition befinden. Das kann gefährlich werden. Durch Anleitung und Training können Sie als Pflegende dem entgegenwirken. Idealerweise hält Herr Lang seinen Körper in einer möglichst aufrechten Position nahe am Rollator. So kann er sich in der Fortbewegung besser mit den Armen abstützen und den Rollator leichter steuern. Auch das Kippen des Hilfsmittels kann er so verhindern.

Hindernisse wie Bordsteinkanten sollte Herr Lang schräg anfahren. Am besten schiebt er die Räder nacheinander über das Hindernis und betätigt die Bremsen abwechselnd. Ist ein solches Hindernis sehr hoch, sollte er lieber einen abgesenkten Bordstein in der Nähe suchen. Bahnschienen können die Räder blockieren lassen, auch hier sollte er vorsichtig sein und die Schienen diagonal überfahren.

Die Checkliste auf der nebenstehenden Seite soll Pflegenden die Einschätzung ihrer Pflegebedürftigen im Umgang mit dem Rollator erleichtern. Durch die Fragen der Checkliste können Pflegende schnell die richtigen Maßnahmen zur Verbesserung der Mobilität ableiten.

### Mehr zum Thema

#### ⬇ Download:

Hilfsmittelverzeichnis GKV-Spitzenverband: [www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/hilfsmittel/hilfsmittelverzeichnis/hilfsmittelverzeichnis.jsp](http://www.gkv-spitzenverband.de/krankenversicherung/hilfsmittel/hilfsmittelverzeichnis/hilfsmittelverzeichnis.jsp)

#### ≡ Info und Kontakt:

Weitere Informationen sowie Vorträge und Rollator-Trainings für Pflegende und Pflegebedürftige gibt es bei der Autorin: [schubert@wokotu.de](mailto:schubert@wokotu.de), [www.wollen-können-tun.de](http://www.wollen-können-tun.de)

#### ⊕ Weitere Beiträge:

Freuen Sie sich auf die Serie von Otto Inhester rund um das Thema Hilfsmittel, die im Jili startet!  
Lesen Sie auch den Beitrag von Annette Hartwanger zur Wahl der passenden Gehhilfe in *Altenpflege* 9/2015.

#### ★ Tipps: DVD: Sturzprophylaxe – Risiken mindern, Mobilität erhalten, Vincentz Network, Hannover; Buch: Sturzprophylaxe – Arbeitshilfe zur praktischen Umsetzung, Vincentz Network, Hannover

© Vincentz Network, Hannover, April 2017



**Barbara Schubert**  
ist Diplom Pflege- und Gesundheitswissenschaftlerin, Physiotherapeutin, Gronau