

Richtiger Einsatz von Rollatoren ist entscheidend

Rollatoren können helfen, sicherer zu gehen. Ein falscher Einsatz birgt hingegen Risiken. Der neue kostenlose ZQP-Ratgeber hilft beim richtigen Umgang mit der Gehhilfe.

Berlin, 23. Mai 2018. Rollatoren gehören zum Straßenbild in Deutschland. Schätzungsweise mehr als drei Millionen Exemplare sind heute bundesweit im Einsatz. Gerade viele ältere und pflegebedürftige Menschen nutzen sie, um möglichst selbstständig zu sein – zu Hause, bei Spaziergängen oder beim Einkaufen.

Doch der Umgang mit Rollatoren ist nicht so einfach, wie häufig gedacht wird. Bei falscher Handhabung drohen Unfälle bis hin zu folgenschweren Stürzen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) hat daher zusammen mit der Klinik für geriatrische Rehabilitation des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart den neuen Ratgeber „Rollator – Tipps zum sicheren Umgang“ entwickelt. Er soll dabei helfen, die rollenden Gehhilfen richtig zu nutzen.

„Fällt das Gehen nach einem Unfall, durch eine Erkrankung oder mit zunehmendem Alter immer schwerer, kann ein Rollator eine sinnvolle Hilfe sein, um mobil zu bleiben. Es sollten aber einige grundlegende Dinge beachtet werden – angefangen bei der richtigen Auswahl bis zum sachgerechten Training. Mit diesem Ratgeber wollen wir einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen möglichst sicher mit ihrem Rollator umgehen können“, erklärt Dr. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender des ZQP.

Der neue ZQP-Ratgeber zeigt entsprechend, wann ein Rollator nützlich sein kann und was bei der Auswahl eines geeigneten Modells wichtig ist. Auch praktisches Zubehör wird vorgestellt. Da es wichtig ist, den Rollator individuell auf den Nutzer einzustellen und die richtige Körperhaltung einzunehmen, erhalten die Leser praktische Tipps, auf was dabei geachtet werden sollte.

Hinzu kommen zahlreiche Hinweise, wie sie konkrete Herausforderungen im alltäglichen Umgang mit den Gehhilfen meistern können: sei es beim Hinsetzen und Aufstehen oder beim Überwinden von Hindernissen, zum Beispiel einer Bordsteinkante. Auch das Ein- und Aussteigen mit dem Rollator aus dem Bus wird Schritt für Schritt erklärt. Darüber hinaus informiert der Ratgeber zum Beispiel darüber, wie das Gerät funktionstüchtig bleibt und die Wohnung mit kleinen Tricks für eine barrierearme Nutzung umgestaltet werden kann.

Die Gründe, einen Rollator anzuschaffen, sind sehr individuell. Daher sollte man sich bei der Entscheidung vom Hausarzt, einer Pflegefachkraft oder einem Physiotherapeuten beraten lassen und eine fachgerechte und individuelle Einweisung in Anspruch nehmen. Der Ratgeber zeigt daher auch, wer beim sicheren Umgang mit Rollatoren hilft und was zu einem Training gehört.

In Bewegung zu bleiben ist auch deswegen so wichtig, weil eingeschränkte Mobilität ein erheblicher Risikofaktor für Pflegebedürftigkeit ist. „Körperliche Aktivitäten im Alltag können dazu beitragen, Pflegebedürftigkeit vorzubeugen oder ihr Fortschreiten zu verzögern. Spezielle Hilfsmittel wie ein Rollator helfen dabei – vorausgesetzt sie werden richtig benutzt“, so Suhr.

Die Informationen des Ratgebers sind qualitätsgesichert und unabhängig erarbeitet. Die Printausgabe kann kostenlos auf www.zqp.de bestellt werden. Ebenso finden Besucher der Stiftungs-Webseite dort weitere kostenlose Informationsangebote für pflegebedürftige Menschen, Angehörige und professionell Pflegende.

Pressekontakt | Torben Lenz | Tel: 030 275 93 95 – 15 | E-Mail: torben.lenz@zqp.de