



Workshop

WS 3 und WS 9

Rollator-Walking

Nicole Kons

Die nachfolgenden Ausführungen sind dem Handout „Sport der Älteren „Rollator-Walking“ Informationen für Übungsleiter/innen (Handout für die Fachtagung)“ entnommen, die beim Landessportbund NRW zu erhalten ist.

„Rollator-Walking“ und die Ziele der Prävention

Kernziele präventiver und gesundheitsfördernder Sport- und Bewegungsangebote sind:

- Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit
- Förderung der psychosozialen Leistungsfähigkeit
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Förderung der individuellen Gestaltungsfähigkeit
- Förderung von Gesundheitswissen

Ein Hauptziel der präventiven/gesundheitsfördernden Angebote ist die bewusste, reflektorische Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper und dem eigenen Bewegungs- und Gesundheitsverhalten. Daher ist es wichtig, Ansatzpunkte für Gespräche zu finden, diese zu initiieren und das eigene Handeln zu reflektieren. Ein weiterer wesentlicher Bestandteil ist der Bezug zum Alltag und Tipps und Übungen für zu Hause oder die Senioreneinrichtung zu suchen, zu finden und zu besprechen.

Einstieg ins Thema „Rollator-Walking“

„Es gibt viele Gründe, weshalb die Mobilität von Menschen eingeschränkt sein kann – ob nun durch altersbedingtes Nachlassen körperlicher Fähigkeiten oder aufgrund eines Unfalls: Die Lebensqualität der Betroffenen ist durch Erschwernisse im Alltag erheblich beeinträchtigt.

Um die Bewegungsfreiheit nach besten Möglichkeiten wieder herzustellen, eignen sich Hilfsmittel wie Gehstöcke oder Rollatoren. Sie geben ihren Nutzern Halt, vereinfachen die Fortbewegung und schützen vor Stolperfällen. Der Einsatz einer Gehhilfe oder eines Rollators ermöglicht den betroffenen Personen, sich frei und sicher in ihrem Lebensumfeld zu bewegen.“ (DIETZ® Reha-Produkte)



„Barrierefreiheit und Mobilität sind die Grundvoraussetzungen für die Unabhängigkeit des Menschen. Und diese gilt es zu erhalten – auch wenn bestimmte Lebenssituationen den Grad der Eigenbewegung einschränken.“
(BECHLE®)

Vor dem Hintergrund des demographischen Wandels rücken Kurs-Angebote in den Blickpunkt, die man so vor einigen Jahren noch für unmöglich gehalten hätte, z.B. „Rollator-Walking“. In den nächsten Jahren dürfte das Thema für immer mehr Menschen von Bedeutung werden.

Der Ursprung des Rollators

Der Rollator, auch Gehwagen genannt, ist die Bezeichnung für eine fahrbare Gehhilfe, meistens mit vier Rädern. Der Rollator wurde 1978 von der Schwedin Aina Wifalk erfunden, die aufgrund einer Kinderlähmung gehbehindert war. Über den schwedischen Entwicklungsfonds fand sie Kontakt zu einer Firma, die einen Prototyp fertigte. Seit Anfang der 1990er-Jahre ist die Gehhilfe auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz verbreitet. (vgl. www.de.wikipedia.org/wiki/Rollator)

Aufbau und Funktion des Rollators

Der Rollator wird überwiegend von Senioren als Unterstützung genutzt. Aber auch für gehbehinderte und körperlich schwache Personen, die z.B. an Multiple Sklerose oder Parkinson erkrankt sind, erleichtert der Rollator den Alltag: Sie gewinnen mehr Mobilität, Sicherheit und Freiheit.

Es gibt mehrere Varianten des Rollators: Der „Klassiker“ wird aus Metallrohren gefertigt und besteht meistens aus einem Metallrahmen mit vier Rädern an den unteren Rahmenteilern und zwei Handgriffen an den oberen Rahmenenden. Die Bodenberührungspunkte der Räder sind in Form eines regelmäßigen Vierecks (alte Versionen) oder eines Trapezes (neu, bessere Standsicherheit) angeordnet.

Im Unterschied zum Gehstock oder zu Unterarmgehstützen muss diese Gehhilfe zu keinem Zeitpunkt vom Boden abgehoben werden. Rollatoren lassen sich für den Transport im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zusammenklappen. (vgl. de.wikipedia.org/wiki/Rollator)





Rollatoren – unterschiedliche Typen und Zubehör

Es gibt mittlerweile eine große Auswahl an Firmen, die sich auf die Herstellung von Rollatoren spezialisiert haben, immer neu entwickelte Modelle mit diversen Extras und Zubehör. Ein Video zu verschiedenen Rollator-Typen und Zubehör finden Sie unter: www.vitaconnect.net/video/hilfsmittel/rollatoren-typen-und-zubehoer-16

Rollator-Walking beim Stadtportbund Duisburg

Unter dem Motto „raus aus dem Sessel – ran an den Rollator“ bietet der SSB Duisburg seit Juli 2011 ein neues Bewegungsangebot an: „Rollator-Walking“. Bisher wird das Projekt unter der Leitung von Nicole Kons mit fünf Duisburger Sportvereinen durchgeführt und von qualifizierten Übungsleitern umgesetzt. Die Vereine kooperieren mit zwei Seniorenheimen, zwei Senioren-Begegnungsstätten und einer Wohnungsgenossenschaft. Teilnehmen können alle interessierten Bürger/-innen, die auf einen Rollator angewiesen sind, egal ob jung oder alt, Mann oder Frau.

Die Ziele des Rollator-Walkings

Sicheres Gehen bedeutet auch selbstbestimmtes Handeln der Menschen im Alltag. Durch das gezielte Üben mit dem Rollator soll den Senioren die Sicherheit in ihr alltägliches Leben zurückgeben werden und selbstbestimmtes Handeln möglichst lange erhalten bleiben.

Ziel ist es, Tipps und Tricks mit dem Rollator für den Alltag kennen zu lernen, um so Unsicherheiten und Stürze zu vermeiden, sich frei in der eigenen Wohnung bewegen, eigenständiges einkaufen oder durch den Park spazieren gehen zu können, die Freude an der Bewegung in der Natur und an der frischen Luft wieder zu entdecken, sich mit Gleichgesinnten gemeinsam auf den Weg zu machen sowie das Herz-Kreislauf-System zu stärken.

Themenschwerpunkte

Themenschwerpunkte sind das Einstellen des Rollators (Höhe der Griffe und Bremsen), richtiges Schuhwerk, Sicherheit am Rollator, die aufrechte Haltung, individuelle Gangschule und schließlich das Rollator-Walking durch die Einkaufszone im Stadtteil oder durch einen nahe gelegenen Park oder Wald.

Finanzierung

Die Finanzierung der Übungsleitung kann über lokale Sponsoren (z.B. Apotheken, Sanitätshäuser) oder eine geringe Eigenbeteiligung der Teilnehmer (2,00 Euro/Stunde) abgedeckt werden.



Praktische Übungen

Das Einstellen des Rollators

- Stellen Sie die Höhe der Handgriffe so ein, dass die Ellenbogengelenke leicht angewinkelt sind.
- Sie sollten nicht das Gefühl haben, dass Sie die Schultern hochziehen oder sich nach vorne beugen müssen.
- Nützlich ist eine Ankipphilfe. Mit ihr überwinden sich leichter Hindernisse wie Bordsteinkanten.
- Ziehen Sie hierfür die Bremsen an und treten Sie mit dem Fuß die Ankipphilfe herunter.
- Beim Lösen der Bremse fährt der Rollator automatisch nach vorne.



Eine komplette Gebrauchsanleitung finden Sie im Anhang dieser Konzeption!

Einige Sanitätshäuser bieten zudem Schulungen für Mitarbeiter/innen der Alten- und Pflegeheime, Übungsleiter/innen, Angehörige und die Rollator Fahrer („Rollator-Führerschein“) an.

Aufwärmübungen mit und ohne Rollator

- Lockerungsübungen im Stand und in der Bewegung
- z.B. Hände bewegen, Handgelenke lockern
- Arme kreisen, Schultern lockern
- Kniebeuge
- Beine abwechselnd nach oben heben
- Füße auf und ab bewegen

Die Aufwärmübungen können Sie der umfangreichen Literatur am Ende dieser Konzeption entnehmen. Es eignen sich Übungen aus der Sitz-/Stuhlgymnastik oder auch dem Nordic-Walking – je nach Fitness-Stand der Teilnehmer/innen.





Sicheres Hinsetzen mit dem Rollator

- Rollator langsam zur Bank hin drehen.
- Mit den Händen zur Sitzfläche der Bank vortasten.
- Langsam hinsetzen.
- Der Rollator kann jetzt weggestellt werden
- Zumindest eine Bremse festmachen, damit der Rollator nicht wegrollen kann.

Ein Video zum sicheren Hinsetzen finden Sie unter:
www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4



Sicheres Aufstehen mit dem Rollator

- Oberkörper nach vorne beugen.
- Abwechselnde Gewichtsverlagerung des Gesäßes.
- Abstützen an der Vorderkante der Sitzfläche oder den Armlehnen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, Sie stehen sicher, dann an den Rollator greifen.
- Achten Sie darauf, den Rollator nahe am Körper zu führen.
- Die Füße sollen sich stets zwischen den Rädern befinden.
- Achten Sie auch bei Richtungswechseln darauf, dass die Füße immer zwischen den Rädern bleiben.
- Nutzen Sie die Sitzfläche für Pausen.
- Bremsen anziehen und langsam absetzen.
- Aufstehen, umdrehen, Bremsen erst kurz vor dem Loslaufen lösen.

Ein Video zum sicheren Aufstehen finden Sie unter:
www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4

Gangschule: es sind verschiedene Wege mit und ohne Rollator abzulaufen (Gangbild, versch. Geharten)



Sicherheitstraining/Sturzprophylaxe:

Bewältigen eines Parcours mit verschiedenen Stationen und Hindernissen.

Herz-Kreislauf-Training:

Auf einem gemeinsamen Rundgang die Umgebung erkunden, dabei verschiedene Untergründe wie Asphalt, Schotter oder Wiese erspüren.

Das Überwinden von Bordsteinen und Stufen mit dem Rollator

- Fahren Sie mit den Vorderrädern bis an die Bordsteinkante/Treppenstufe heran und stoppen.
- Ziehen Sie die Bremse an.
- Treten Sie einen Schritt näher an den Rollator heran und heben Sie die vorderen Räder an.
- Wenn Sie jetzt die Bremsen lösen, fährt der Rollator nach vorne über die Borsteinkante bzw. die erste Treppenstufe.

Wichtiger Hinweis: Bordsteine und Treppen nicht rückwärts überwinden!

Ein Video zum Überwinden von Bordsteinen und Stufen mit dem Rollator finden Sie unter: www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4



Einsteigen in den Bus oder die Straßenbahn

- Steigen Sie möglichst in die nächste Türe nach der Fahrtüre ein, da sich dort die Behindertenplätze befinden.
- Bremsen beim Einsteigen nach oben ziehen und Vorderräder anheben.
- Sitzplatz ansteuern, hinsetzen und Bremsen anziehen.
- In Bussen und Bahnen auf keinen Fall auf den Rollator setzen!
- Stehen sie nicht erst auf, wenn der Wagen steht, sondern solange er gleichmäßig fährt.
- Suchen Sie vorher eine Möglichkeit zum Festhalten.
- Erst wenn der Wagen steht, Bremsen lösen und Haltestange loslassen.
- Zügig aussteigen.

Viele Verkehrsbetriebe bieten ein kostenloses Training für Senioren zum sicheren Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn mit und ohne Rollator an! Ein Video zum sicheren Einsteigen in die Straßenbahn finden Sie unter: www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-strassenbahn-11

Tipps und Tricks für den Alltag

Das Rollator 1 x 1 von Polizeihauptkommissar Joachim Tabath

- Der Rollator sollte der DIN EN ISO 11199 Teil 2 entsprechen.
- Die Drehgriffe des Rollators müssen fest sitzen (dürfen nicht locker sein).
- Abgefahrene Reifen ersetzen.
- Bremse regelmäßig kontrollieren. Defekte Bremszüge austauschen.
- Lockere und defekte Schrauben austauschen. Nur Original-Schrauben verwenden (Gewährleistung).
- Rollator in dem Sanitätshaus reparieren lassen, in dem er gekauft wurde.
- Korb nicht zu voll laden (max. 5 Kilo). Ansonsten verlagert sich der Schwerpunkt zu weit nach vorne (Kippgefahr!). Als Transportmöglichkeit eignet sich der Rollator nur für kleinere Einkäufe.
- Zusammengeklappten und fixierten Rollator nicht tragen, nur rollen.

- Rollator nicht alleine stehen lassen oder mit einem Schloss sichern (Diebstahlsicherung)
- Gebrauchsanweisung mitführen.
- Der Rollator lässt sich mit Lampen, Klingeln und Reflektoren nachrüsten.
- Handtasche nicht am Rollator festbinden, sondern stets am Körper tragen
- Quelle: Wie geht`s heute, Ausgabe 2/2011: Generation Rollator. Freiheit auf vier Rädern.

Anlagen

Videos zum Rollator-Training

- Ein Video zu verschiedenen Rollator-Typen und Zubehör: www.vitaconnect.net/video/hilfsmittel/rollatoren-typen-und-zubehoer-16
- Ein Video zum sicheren Hinsetzen und Aufstehen: www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4
- Ein Video zum sicheren Einsteigen in die Straßenbahn www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-strassenbahn-11

Weitere Informationen zum Rollatortag unter: www.rollatortag.de