



GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

Auswahl, Kosten und Co.: Tipps rund um den ersten Rollator

Gehen geht nicht mehr so gut? Ein Rollator kann das ändern - und Ausflüge wieder möglich machen

Korb, Klingel, Rückengurt, Halterung für den Gehstock oder Regenschirm – was darf es sein? Wer sich einen Rollator anschaffen möchte, steht vor vielen Entscheidungen. So verschieden die Gehhilfen auch sind, so haben sie doch eine Gemeinsamkeit: Sie sollen mehr Sicherheit und Selbstständigkeit in den Alltag bringen. Doch wie findet man die passende Gehhilfe? Antworten auf fünf typische Fragen.

1. Wann brauche ich einen Rollator?

Ob wegen schwacher Muskeln, schmerzender Gelenke oder Problemen mit dem Gleichgewicht: Immer wenn das Gehen mühsam oder unsicher wird oder man häufiger Pausen braucht, kann ein Rollator sinnvoll sein. «Die meisten Menschen starten damit viel zu spät, oft erst, wenn es schon diverse Stürze gab», sagt Cornelia Brodeßer, Rollator-Trainerin bei der Deutschen Verkehrswacht. Das habe auch mit Vorbehalten und Scham gegenüber der Gehhilfe zu tun.

Dabei sieht Brodeßer den Rollator längst nicht nur als Hilfsmittel, sondern vielmehr als Sport- und Fitnessgerät. «Ich kann damit fast alles trainieren: den aufrechten Gang, die Rückenmuskulatur, Arme, Beine und Füße, Kreislauf.»

2. Wer trägt die Kosten?

Mit einer ärztlichen Verordnung ha-



Endlich wieder sicher unterwegs! Ein Rollator ist nichts, wofür man sich schämen muss.

Foto: Uwe Umstätter/Westend61/dpa-tmn

ben Patienten Anspruch darauf, dass die Kosten für den Rollator von der Krankenkasse übernommen werden. «Allerdings ist die Krankenkasse nur zu der Kostenübernahme für ein Standardmodell verpflichtet», sagt Christine Gaszczyk, Beraterin für technische Hilfen und Wohnraumanpassung beim Sozialverband VdK Berlin-Brandenburg.

In vielen Fällen passe der Basis-Rollator jedoch nicht optimal zu den Bedürfnissen der Nutzer. Sonderausstattungen würden nur in wenigen Fällen von der Kasse übernommen. «Die meisten Men-

schen zahlen zwischen 130 und 180 Euro zu. Wer es sich leisten kann, nutzt sogar zwei Rollatoren: einen für die Wohnung und einen für draußen», sagt die Beraterin.

3. Qual der Wahl: Worauf kann ich achten?

Generell gilt: Schwere Rollatoren bringen mehr Stabilität, leichte sind dafür oft wendiger. Vor der Anschaffung steht deshalb immer die Frage: Wo möchte ich den Rollator nutzen? «Es ist schon ein enormer Unterschied, ob ich den Rollator nur auf dem glatten Laminatboden in der Wohnung nutze oder ob ich über Bordsteinkanten muss», sagt Christine Gaszczyk.

Aber nicht nur der Boden spielt eine wesentliche Rolle. Auch mit folgenden Fragen sollte man sich vorab beschäftigen:

- Wie viel Kraft habe ich in den Händen, um die Bremsen zu betätigen?
- Wie wichtig ist mir ein Klappmechanismus - etwa um den Rollator im Auto oder im engen Hausflur zu verstauen?
- Welche Bereifung macht für mich Sinn? So ist es mit größeren Reifen leichter, Hindernisse wie Bordsteine zu überwinden.
- Soll ein Korb am Rollator angebracht sein? Gerade für den Transport von Einkäufen ist das hilfreich.
- Möchte ich ein Modell mit Rückengurt? Er ermöglicht es, sicherer und bequemer auf der Gehhilfe zu sitzen.

Welcher Rollator am Ende zu Hause und im eigenen Alltag einziehen darf, lässt sich jedoch nur durch professionelle Beratung, Testen und Ausprobieren herausfinden.

4. Kauf, Einstellung und Wartung: Wer kann mich beraten?

Rollatoren kann man im Fachhandel, Internet und manchmal sogar in Discounter kaufen. «Wenn es irgendwie möglich ist, sollte man vorrangig den lokalen Fachhandel,

etwa ein Sanitätshaus, wählen», sagt Cornelia Brodeßer. Der Grund: Rollatoren müssen professionell eingestellt und regelmäßig gewartet werden. Bezuschusst die Krankenkasse die Kosten, sind diese Leistungen in der Regel inklusive.

Beim Rollatorkauf sei die Beratung das A und O, findet Cornelia Brodeßer. «Der Rollator muss jederzeit funktionstüchtig und sicher sein. Er muss zu dem künftigen Nutzer passen, zum Beispiel abgestimmt auf Körpergröße, Körpergewicht, Sitzhöhe und Sitzbreite.»

Manche Krankenkassen lassen Rollatoren ausschließlich über Vertragspartner ausliefern. In jedem Fall sollte man auf einer korrekten Einstellung und Einweisung durch den Lieferanten bestehen, rät Christine Gaszczyk. «Das gehört zum Leistungspaket dazu. Man hat ein Recht darauf, das richtige und korrekt eingestellte Modell zu bekommen», sagt sie. Ist man selbst unsicher oder zu aufgeregt, lohnt es sich, eine zweite Person um Unterstützung zu bitten.

Gut zu wissen, wenn es um Defekte geht: «Manches können zum Beispiel auch Fahrradwerkstätten reparieren. Die medizinischen Einstellungen aber, können sie nicht übernehmen», sagt Gaszczyk.

5. Der neue Rollator ist da – und jetzt?

Sind alle Einstellungen vorgenommen, geht es ans Üben. Bei der Nutzung im Haus sollten zunächst alle Stolperfallen und Engstellen beseitigt werden, rät Christine Gaszczyk. Auch die korrekte Körperhaltung ist wichtig - sie sollte möglichst aufrecht sein, die Füße zwischen den Hinterrädern der Gehhilfe. «Manchmal gibt es auch die Möglichkeit, bei Physiotherapeuten und -therapeuten ein paar Stunden zu nehmen, um den Rollator kennenzulernen», sagt die Expertin.

Der Sportwissenschaftler Ulrich Lindemann und Altersforscherin Ellen Freiberg nennen in einem wissenschaftlichen Artikel folgende Problemsituationen, die man üben sollte:

- Hinsetzen und Aufstehen
- durch Türen gehen
- Bordsteinkanten überwinden
- Wege mit Steigung gehen
- Busfahren

Wichtig sei auch, einen Bezug zum Rollator zu schaffen, findet Cornelia Brodeßer. «Akzeptieren Sie den Rollator als künftigen Begleiter, der Sicherheit und selbstbestimmte Mobilität bietet. Werden Sie ein Team!» (DPA)

Der Mensch im Mittelpunkt

Praxis für Ergotherapie Mark Bussmann
Godshorner Straße 2 • 30851 Langenhagen
☎ 0511-76 19 05 34 Termine nach Vereinbarung

- Alle Fachbereiche
- Hausbesuche
- Gruppentherapien für Kinder
- kurze Wartezeiten

IPflegedienst
Petra Schmidtke GmbH
Ihre Ambulante Pflege
PROFESSIONELL • KOMPETENT • INDIVIDUELL

Voigtwiese 8
30851 Langenhagen
Tel. 0511 / 47574727
Fax 0511 / 47574725

Ambulanter Pflegedienst

2-Rad Krüger
Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!

„Capri“
Reichweite 25 Km, komplett zerlegbar, Batterie extern zu laden

„Spitzbergen“
inkl. Heckbox, Sitzheizung 15 Km/h Reichweite 45 Km

E-Mobile mit Service

Werkstattservice • Liefer- und Abholservice • Probefahrten möglich
Walsroder Straße 141 • 30853 Langenhagen • Tel. 0511 - 738047
Di. - Sa. 9 - 13 Uhr • Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Montags geschlossen

Ihr freundlicher City Flitzer
und Ihr Partner für Fahrten
zu Dialyse-, Chemo- und Bestrahlungsbehandlungen

Fandt fährt Sie gern zu Arztbesuchen und anderen medizinischen Terminen.

FANDT Transfer
Überzeugen Sie sich selbst und rufen Sie uns an unter
Tel. 0511 984 23773
www.fandt-transfer.de

WEIL ES ZU HAUSE AM SCHÖNSTEN IST

... sorgen wir dafür, dass Sie dort so lange wie möglich bleiben können.

Diakoniestation Burgwedel/Langenhagen

Wir unterstützen Sie und Ihre Angehörigen einfühlsam und zuverlässig in allen Bereichen der ambulanten Alten- und Krankenpflege. Wir sind für Sie da. Jederzeit.

DIAKONIESTATIONEN HANNOVER
Häusliche Alten- und Krankenpflege

Ehlbeek 2 | 30938 Burgwedel
Tel. 05139 27002 | www.dsth.de
@ diakoniestationenHannover

Lust auf einen tollen Job? Einfach & schnell bei uns bewerben: <https://kontakt.dsth.de>

Job oder Pflegeplatz gesucht?

Jetzt QR Code scannen und über WhatsApp bewerben.

BACHSTRASSE SENIORENHEIM
www.bachstrasse.de
Telefon: 0511 / 64 64 17-0

Du isst die Reste!*
*Du bist die Beste!

Wieder nicht alles richtig verstanden?

Dann machen Sie bei uns einen **KOSTENLOSEN Hörtest!**

JETZT TERMIN VEREINBAREN:
0511 - 20 20 528

HOPPE HÖRGERÄTE
Langenforther Platz 30853 Langenhagen
Parkplätze auf dem Hof (Zufahrt über Godshorner Str. frei)

www.hoppe-hoergeraete.de

Mobile med. Fußpflege
Mzkin Asman
Unser Angebot: inkl. Fußmassage!
Auch als Geschenkgutschein erhältlich.
0176-471 963 82

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten. Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop