



# GESUNDHEIT UND PFLEGE

## RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Fotos: Pixabay.com

### Sicher unterwegs mit dem Rollator

4 Tipps, um Stürze zu vermeiden

**O**b bei Muskelschwäche oder Gleichgewichtsstörungen: Ein Rollator hilft dabei, sicherer von A nach B zu kommen. Handhabt man die Gehhilfe falsch, kann es allerdings gefährlich werden - dann drohen Stürze. Was man tun kann, damit es nicht so weit kommt:

#### Tipps 1: Das Zuhause vorab fit für den Rollator machen

Soll ein Rollator auch in Wohnung oder Haus zum Einsatz kommen, bereitet man das Zuhause darauf am besten vor. Bleiben die Räder nämlich an Kanten hängen, ist es schnell vorbei mit dem Gleichgewicht. Das ZQP rät, vorab folgende Handgriffe vorzunehmen:

- lose Teppichkanten festkleben
- dicke Teppiche am besten entfernen
- (Tür-)Schwellen mit kleinen Rampen ausgleichen
- Möbel gegebenenfalls umstellen

#### Tipps 2: Rollator richtig einstellen lassen

«Wichtig ist, dass ein Rollator den eigenen Bedürfnissen und konkreten Einsatzbedingungen möglichst gut entspricht», so Daniela Sulmann, Pflegeexpertin des ZQP. Hat man sich nach der Beratung in



**So geht's richtig: Die Füße befinden sich zwischen den Hinterrädern. Heißt: man geht nicht hinter, sondern im Rollator.**

Foto: dpa/Michael Bahlo

einem Sanitätsgeschäft für ein Modell entschieden, sollte man es vor Ort passend einstellen lassen. Entscheidend sind dabei Griffhöhe und Bremsen.

#### Tipps 3: Auf die Körperhaltung achten

Die goldene Regel lautet: möglichst aufrecht. Man sollte sich, wenn man mit Rollator unterwegs ist, also weder noch vorn beugen noch die Schultern hochziehen, erklärt das ZQP.

Für diese Haltung dankt auch der Rücken.

Für die größtmögliche Stabilität ist wichtig, dass sich die Füße beim Gehen zwischen den Hinterrädern befinden. Anders ausgedrückt: Man geht also nicht hinter, sondern im Rollator. Das gilt übrigens auch, wenn die Strecke bergauf oder bergab führt. Insbesondere im letzten Fall gilt: immer bremsbereit bleiben.

Apropos Bremsen: Die Aktion Das Sichere Haus (DSH) rät, die Bremsen unbedingt festzustellen,

wenn man sich auf den Rollator setzt. Noch sicherer wird die Verschnaufpause, wenn die Vorderräder eine Wand berühren.

#### Tipps 4: Kritische Situationen üben

Bordsteine überwinden, in Bus oder Bahn einsteigen, rückwärts am Rollator gehen oder durch Türen: All das muss geübt sein. Sinnvoll sind dafür Rollatortrainings, die etwa bei Kliniken, bei der Physio- oder Ergotherapie, von der Polizei, Verkehrsbetrieben oder der Deutschen Verkehrswacht angeboten werden.

#### Warum ein Rollator auch schaden kann

Übrigens: Die Entscheidung für einen Rollator sollte man jedoch nicht auf eigene Faust treffen - sondern vorher einmal mit Hausarzt, Orthopädin oder Physiotherapeut über das Thema sprechen, rät das ZQP.

Denn einen Rollator sollte nur nutzen, wer ihn auch wirklich braucht. Der Grund: Wer über längere Zeit am Rollator geht, obwohl das gar nicht nötig ist, riskiert Gleichgewichtsstörungen. Auch die Gehfähigkeit kann abnehmen. (DPA)

**2-Rad Krüger** Viele verschiedene Modelle kurzfristig bestell- und lieferbar!  
Dein 81ke-Spezialist seit über 75 Jahren  
Ihr Boxenstop in Langenhagen

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



NEUHEIT!  
„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

3281701\_002626

**CASPAR & DASE**  
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH  
Industriestraße 40  
30900 Wedemark  
Tel.: (0 51 30) 975 80 0  
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten  
Wedemarkstraße 57  
30900 Wedemark  
Tel.: (0 51 30) 975 80 50  
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de

www.piepers-garten.de

4215501\_002626

# 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**



- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ Ästhetische und diskrete Hörsysteme
- ✓ Live-Vorführungen von Hörsystemen
- ✓ Elegante Lösungen
- ✓ Natürliches Klangerlebnis
- ✓ Reparatur/Service
- ✓ Eigenes Labor
- ✓ Profitieren Sie von unserer über 25-jährigen Erfahrung!



Langenforther Platz  
30853 Langenhagen

P Parkplätze auf dem Hof  
(Zufahrt über Godshorner Str. frei)

Tel.: 0511 - 20 20 528

am Langenforther Platz

Seit 17 Jahren!



**HOPPE**  
**HÖRGERÄTE** GMBH

www.hoppe-hoergeraete.de

... wieder hören macht Spaß!