

# GESUNDHEIT, WELLNESS, PFLEGE & BETREUUNG



## 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

**K**orb, 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 haben 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-



Endlich wieder sicher unterwegs! Ein Rollator ist nichts, wofür man sich schämen muss. Foto: Uwe Umstätter/West-end61/dpa-tmn

Rollator jedoch nicht optimal zu den Bedürfnissen der Nutzer. Sonderausstattungen würden nur in wenigen Fällen von der Kasse übernommen. «Die meisten Menschen 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 Discountern 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.

### 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 Physiotherapeutinnen und -therapeuten ein paar Stunden zu nehmen, um den Rollator kennenzulernen», sagt die Expertin. Der Sportwissenschaftler Ulrich Lindemann und Altersforscherin Ellen Freibergner 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)

## Fürs Bad: Kleine Hilfsmittel gegen gefährliche Stürze

Klebefolien für die Dusche oder einfach ein stabiler Hocker: es gibt Helferlein, die vor allem ältere Menschen vorm Hinfallen im Bad bewahren können

**I**n der Dusche stolpern und hinfallen: Gerade für ältere Menschen oft ein AngstszENARIO. Doch es gibt Hilfsmittel, die die Gefahr zumindest senken können, Duschhocker etwa. Darauf weist die Aktion «Das sichere Haus» (DSH) in ihrem Online-Magazin «Ich pflege!» hin. Denn wer etwa mit Gleichgewichtsproblemen zu tun hat, dem fällt das Duschen im Sitzen oft leichter. Bei der Auswahl des passenden Hockers spielt dem DSH zufolge allerdings die Größe der Dusche eine Rolle – und die Länge der Oberschenkel und Füße des Menschen, der ihn nutzen soll. Ist die Dusche nämlich zu klein, als dass man darin auf einem Hocker gut und bequem Platz findet, kann eine andere Option sinnvoller sein: Ein Klappsitz, der fest an der Wand montiert wird.

Zu haben sind die Sitze aus Kunststoff, Aluminium oder Edelstahl. Und es gibt sie auch mit Rückenlehne und Armlehnen. Die Sitzfläche kann aus weich-gepolstertem Material bestehen. In jedem Fall sollte sie sich aber nicht nur angenehm anfühlen. Der Verein «Barrierefrei Leben» empfiehlt auf seiner Webseite auch, darauf zu achten, dass sich die Sitzfläche leicht reinigen lässt.

Praktisch für eine leichtere Intimpflege kann außerdem eine Sitzfläche mit einem größeren Ausschnitt im Genitalbereich sein. Und wer sich den Sitz teilen möch-

te, sollte am besten ein höhenverstellbares Exemplar einbauen lassen. Bei Sitzhockern empfiehlt der Verein auf standsichere Gummifüße zu achten. Sie können verhindern, dass der Hocker beim Hinsetzen verrutscht. Und es gibt noch mehr Hilfsmittel fürs Bad, die die Zeit dort und die Körperpflege sicherer machen können: Haltegriffe für Dusche oder Badewanne etwa. Dafür müssen Sie nicht mal unbedingt zur Bohrmaschine grei-

fen. Laut DSH gibt es auch Haltegriffe, die sich mit Saug- oder Klebefestigung anbringen lassen.

Achten solltet an aber darauf, dass Haltegriffe mit Saugbefestigung eine sogenannte Vakuum-Sicherheitsanzeige oder eine Warnwippe haben. Diese signalisieren, wenn die Haftkraft nachlässt, der Griff also gelöst und neu befestigt werden muss. Ein weiteres Helferlein gegen das Fallen im Bad: Antirutsch-Klebefolien für die Dusch-

wanne. Sie sind der DSH zufolge eine Alternative zu Antirutschmatten, unter denen sich auf die Dauer womöglich Braunalgen bilden. Und es gibt sie in verschiedenen Formen und Farben. Ein Zusatztipp: Bunte Klebepunkte nutzen, um zu markieren, wo die Duschwanne anfängt und wo sie aufhört.

Gut zu wissen: Pflegebedürftige ab Pflegegrad 1 haben Anspruch auf Pflegehilfsmittel zu denen auch Duschhilfen wie ein

Haltegriff gehören können. Sie können einen entsprechenden Antrag dazu bei der Pflegekasse stellen. Der sollte, so der Verbraucherzentrale Bundesverband auf seiner Webseite, eine kurze Begründung enthalten, warum Sie das Hilfsmittel brauchen. Gegebenenfalls kann auch ein Antrag bei der Krankenkasse infrage kommen. Die Kosten für Antirutsch-Klebefolien werden laut DSH von den Kassen aber nicht übernommen.

**Betreutes Wohnen für Senioren**

**Ambulante Pflege & Tagespflege EichenStube**

**WohnPark**  
Großburgwedel

**EichenHof**  
Burgwedel

☎ 05139 986500  
info@wohnpark-grossburgwedel.de  
www.wohnpark-grossburgwedel.de

☎ 05139 986580  
info@eichenhof-burgwedel.de  
www.eichenhof-burgwedel.de

♥ Familienunternehmen seit 25 Jahren im Herzen von Großburgwedel

Wir helfen, wenn das Leben schwer wird.

Ambulante Pflege JANZ

Wettmar

Kleinburgwedel

Engensen

Großburgwedel

Thönse

Oldhorst

NB

HB

Isernhagen

KB

Dammstraße 7 – 30938 Burgwedel

www.pflegedienst-janz.de

Telefon: (05139) 895816

Eigener Fahrdienst

TAGESPFLEGE

Kennenlern-Gutschein

Sabine Schmidtke

**Lust auf Abwechslung? – TAGESPFLEGE!**

Vom Frühstück bis zum Kaffeetrinken in familiärer Atmosphäre. Unser Fahrdienst kann Sie auf Wunsch abholen und sicher nach Hause bringen.

Vereinbaren Sie gleich einen Termin!

Wächterstieg 9  
31303 Burgdorf  
05136/ 804 64 99  
www.tagespflege-schmidtke.de | info@tagespflege-schmidtke.de

Auf dem Amtshof 3  
30938 Burgwedel  
05139/ 951 92 78

Gemeinsamkeit statt Einsamkeit

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

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

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

Jens Brandstädter

Ambulante Pflege & Intensivpflege

Tel.: (0 51 39) 28 04 Fax: (0 51 39) 89 53 09  
info@burgwedel-pflegedienst.de  
www.burgwedel-pflegedienst.de

...gemeinsam aktiv.

SENIOREN-TAGESSTÄTTE  
Melanie Strate

Breitenkampstraße 1A · 31311 Uetze-Hänigsen  
senioren-tagesstaette.de · Tel. 051 47-1064  
Mo.-Fr.: 8:00-16:00 Uhr · hauseigener Fahrdienst

Massage-/therapie Burgdorf

Therapie & Entspannung

Ausgebildeter Masseur und med. Bademeister: bei Verspannungen, nach Verletzungen, bei Migräne und zur Entspannung.

Kontakt:

Tel.: 0170 9119508  
WhatsApp: 0170 9119508  
www.SimSeMobilemassage.com

5,- Rabatt

Immer für Ihre Gesundheit vor Ort für Sie da.

Sperber-Apotheke

Apotheker Jannis Lang  
Hannoversche Straße 4B · Großburgwedel  
Tel. 05139 - 896770 · Fax 05139 - 896771  
www.sperberapotheke.de

tägl. von 8.00 bis 18.30 Uhr durchgehend geöffnet,  
samstags von 9.00 bis 13.00 Uhr

über 60 Jahre

Ambulante Pflege Burgwedel

Ihr Pflege- und Palliativdienst mit Herz und Kompetenz

24 Stunden kompetent versorgt

Vor dem Hagen 2 · 30938 Burgwedel-Fuhrberg  
Telefon (05135) 14 75 · 24 Stunden erreichbar  
www.ambulante-pflege-burgwedel.de