

# Rollatorsicherheit im Alltag

## Wie steige ich in den Bus ein und aus?

Beim Einstieg kippen Sie den Rollator wie bei einer Bordsteinkante an und heben die Hinterräder nach. Steigen Sie dann mit dem Haltegriff am Bus ein. Stellen Sie den Rollator quer zur Fahrtrichtung in Position und ziehen Sie die Bremsen an.

Wenn der Bus die Zielstation erreicht hat und anhält, lösen Sie die Bremsen und treten an die Tür.

Drehen Sie sich mit dem Rollator so um, dass Sie mit dem Rücken zur Tür stehen. Halten Sie sich an den seitlichen Griffen der Tür fest und steigen Sie ohne Rollator aus. Vom Bordstein aus ziehen Sie den Rollator an den Handgriffen zu sich. Setzen Sie dazu die Hinterräder auf dem Bordstein ab und bewegen Sie den Rollator auf den Hinterreifen zu sich.

Richtiges Verhalten im Busverkehr, um sicher ans Ziel zu kommen.

## Unsere Gesundheitsprogramme im Überblick

### Fit am Rollator bleiben Sie auch durch den Besuch der DRK-Gesundheitsprogramme:

- Gymnastik
- Tanzen
- Yoga
- Wassergymnastik
- Gedächtnistraining
- Wandern

### Weitere Informationen direkt beim DRK-Kreisverband Wetzlar e. V.

Hörnshheimer Eck 21  
35578 Wetzlar  
Tel.: 06441 9764-0  
Fax: 06441 9764-16  
Internet: [www.drk-wetzlar.de](http://www.drk-wetzlar.de)

## Fit und sicher mit dem Rollator Das DRK gibt Tipps



# Tipps für den Umgang mit dem Rollator

## Worauf muss ich beim Kauf besonders achten?

Es gibt verschiedene Modelle von Rollatoren. Überlegen Sie sich, wo der Rollator eingesetzt werden soll. Danach richtet sich die Art der Räder (weiche, harte, dünne oder dicke Räder). Größere und weiche mit Luft gefüllte Räder sind für Pflaster besser geeignet. Je kleiner die Räder, desto wackeliger ist es bei Unebenheiten.

Der Rollator sollte beleuchtet und mit einer Klingel ausgestattet sein.

Eine Preisfrage ist das Gewicht des Rollators. Das Standardgerät mit 8 kg bis 9 kg wird von der Krankenkasse bezahlt. Für spezielle Modelle muss zugezahlt werden (zwischen 100,00 Euro und 800,00 Euro).

Je weniger Eigengewicht des Rollators, umso höher der Preis.

Immer mehr ältere Menschen schätzen den Rollator als nützliche Alltagshilfe zur selbständigen Lebensführung.



## Wie wird die Griffhöhe richtig eingestellt?

Stellen Sie sich aufrecht an den Rollator und lassen Sie die Arme runter hängen. Der Griff sollte 2 cm über dem Handgelenk sein. Beim Gehen halten Sie sich möglichst nahe an dem Rollator und aufrecht.

## Wie sitze ich richtig auf dem Rollator?

Bevor Sie sich auf den Rollator setzen, sollten die Bremsen geschlossen sein. Bei der Sitzhöhe gilt, dass Sie mindestens noch mit den Fußspitzen auf den Boden kommen sollen - besser mit den ganzen Fußflächen.

## Wie bremse ich richtig?

Anstatt schlagartig zu bremsen, sollten Sie den Griff langsam anziehen. Sonst kann der Rollator außer Kontrolle geraten. Bergab gilt: Langsam rollen lassen.



# Mobilität im Alter - mit Sicherheit

## Wie kaufe ich ein?

Packen Sie den Korb am Rollator nicht so voll. Das Gerät wird dadurch schwerer. Behängen Sie auch nicht die Griffe - das Fahrverhalten kann sich dadurch ändern. Falls Sie doch einmal Taschen anhängen, achten Sie auf eine gleichmäßige Gewichtsverteilung.

**Sicherheitshinweis:** Bewahren Sie nicht den Geldbeutel oder wichtige Papiere in den Taschen auf.

## Wie gehe ich mit Unebenheiten um?

Schienen und Bordsteine sollten Sie auf jeden Fall im 90°-Winkel anfahren. Bei Schienen oder einem Gully besteht die Gefahr, dass sich der Rollator festfährt.

Bordstein: Bremsen schließen und den Rollator erst vorne und dann hinten hochheben.

Eine gute Beratung und ein sachgerechter Umgang mit dem Rollator helfen, Stürze zu vermeiden.