



Rollator-Walking

Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des SSB Duisburg
Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot Rollator-Walking wurde vom SSV Duisburg in Kooperation mit fünf Sportvereinen in Duisburg entwickelt und beginnend im Juli 2011 erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Zum Angebot

Idee/Modell

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 zurückgegeben 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 daheim zu 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 sind Ziele, die durch das Rollator-Walking erreicht werden sollen.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die zum Gehen auf einen Rollator angewiesen sind – auch an Demenz erkrankte Menschen können integriert werden.

Partner und Netzwerke

In diesem Projekt kooperiert der SSV Duisburg mit fünf Sportvereinen, zwei Seniorenheimen, zwei Senioren-Begegnungsstätten und einer Wohnungsgenossenschaft. Die Vereine führen das Rollator-Walking in den Senioreneinrichtungen bzw. im Quartier durch. Verkehrsbetriebe bieten oftmals ein kostenfreies Training zum sicheren Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn mit dem Rollator an. Zur Finanzierung des Angebotes können Apotheken, Sanitätshäuser etc. akquiriert werden.

Nachhaltigkeit

Die regelmäßige Teilnahme am Rollator-Walking soll die Teilnehmenden dazu befähigen, sich im Alltag (weiterhin) selbstständig und sicher zu bewegen und so Unfällen vorzubeugen. 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 nahegelegenen Park bzw. Wald.

Durch speziell geschulte Übungsleiter und die Beteiligung von Sportvereinen wird ein fortlaufendes Rollator-Walking-Angebot im Verein bzw. Quartier sichergestellt, so dass möglichst viele auf Rollator angewiesenen Menschen hier teilnehmen können und sicher mobil bleiben können.

Ansprechpartner

Stadt sportbund Duisburg e.V.

Christoph Gehrt-Butry

Tel.: 0203-3000813

Email: gehart-butry@ssb-duisburg.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Das Rollator-Walking findet einmal in der Woche für eine Stunde statt. Die ersten zehn Kursstunden sind für die Teilnehmer/-innen kostenfrei, da diese durch eine Apotheke vor Ort finanziert werden. Eine geringe Eigenbeteiligung der Teilnehmer i.H.v. 2 €/h wäre ebenfalls denkbar, sofern kein Sponsor gefunden wird.

Jeder Übungsstunde widmet sich einem anderen Kernthema.

Auch im Rahmen eines Aktionstages für Ältere können einzelne Schwerepunkthemen aus diesem Kursprogramm angeboten werden.

Sportstätten-/Raumbedarf

Das Rollator-Walking findet überwiegend im Freien statt. Besondere Herausforderungen wie Einsteigen in den Bus oder Straßenbahn, Überwinden von Bordstein und Stufen werden an diesen Hindernissen direkt geübt. Parcours mit unterschiedlichen Hindernissen können in der Halle/Raum aufgebaut werden. Fachvorträge werden ebenfalls drinnen gehalten und Tipps und Tricks für den Alltag werden hier auch geschult.

Materialbedarf

Neben einem Rollator für alle Teilnehmenden werden auch Kleingeräte Hanteln, Reifen, Stäbe etc. sowie Matten, kleine Kästen, Markierungshütchen für den Aufbau eines Parcours eingesetzt.

Zeitressourcen

Sofern das Netzwerk zu kooperierenden Partnern nicht vorhanden ist, nimmt die Akquise der Institutionen und Sponsoren einen großen Teil der Zeit im Vorfeld ein.

Die Fortbildung der Übungsleiter dauert maximal ein Wochenende.

Stolpersteine

Es haben sich weder bei der Planung noch bei der Durchführung des Angebotes Stolpersteine in Duisburg aufgetan.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Der Übungsleiter sollte vorab an einer Fortbildung für das Rollator-Walking teilgenommen haben. Weitere Erkenntnisse über Möglichkeiten und Fähigkeiten der Teilnehmenden müssen individuell im Training erkannt und angepasst werden. Eine weitere Person zur Unterstützung der Übungsleitung ist je nach Gruppengröße notwendig.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Rollator-Walking - Raus aus dem Sessel – ran an den Rollator

Gehen bedeutet auch selbstbestimmtes Handeln der Menschen im Alltag. Durch das gezielte Üben mit dem Rollator bekommen Sie die Sicherheit in ihr alltägliches Leben zurück und selbstbestimmtes Handeln bleibt möglichst lange erhalten.

Ziel ist es, Tipps und Tricks mit dem Rollator für den Alltag kennen zu lernen, um so Unsicherheiten und Stürze zu vermeiden, sich frei daheim zu 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 sind Ziele, die durch das Rollator-Walking erreicht werden sollen.

Die Teilnahme ist kostenfrei für alle Interessenten.

- **Ziel des Angebots**

Ziel dieses Angebotes ist es, Menschen, die auf einen Rollator angewiesen sind zu aktivieren und zu bewegen, damit jeder Einzelne den Alltag daheim meistern kann und dazu noch etwas für seine Gesundheit tut und somit Krankheiten vorbeugt.

Dieses Angebot beugt auch der Vereinsamung im Alter vor, da die Gruppenteilnehmer neue Menschen aus ihrer Nachbarschaft kennenlernen und auch Kontakte knüpfen.

- **Inhalte**

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.

- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**

Dieses Angebot richtet sich alle Menschen, die auf einen Rollator angewiesen sind und den sicheren Umgang hiermit üben möchten.

- **Termin und Ort**

Das Angebot startet am DD.MM.YYYY, 00:00 Uhr

Treffpunkt: XXXXX

Turnus: wöchentlich

- **Anmeldeverfahren**

Telefonische Anmeldung bei XY unter 0000-0000000.

Programm

Aufwärmtraining mit und ohne Rollator:

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

Weitere Übungen aus der Sitz-/ Stuhlgymnastik oder auch dem NordicWalking sind - je nach Fitness-Stand der Teilnehmenden geeignet.

Folgende Schwerpunkte können einzelne Stunden enthalten:

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.

Sicheres Aufstehen mit dem Rollator: (siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- beugen Sie den Oberkörper weit nach vorne und strecken dabei beide Ellenbogen parallel zum Körper, wobei die Hände Richtung Boden und die Daumen nach vorne zeigen.
- mit dem Gesäß durch abwechselnde Gewichtsverlagerung des Beckens links und rechts an die vordere Stuhlkante bewegen (Schinkengang).
- diese vorgebeugte Haltung des Oberkörpers im Sitzen beibehalten und nun beide Unterschenkel zurückziehen, aber nur so weit, dass die Fersen den Bodenkontakt nicht verlieren.
- dann immer noch weit nach vorne gebeugt durch Gewichtsverlagerung auf die Beine das Gesäß hochheben, um aufzustehen.
- stellen Sie sich aufrecht hin, indem Sie die Knie strecken und das Becken nach vorne bewegen, sodass Sie möglichst geradeaus blicken.
- Falls freies Aufstehen nicht möglich ist, unterstützen Sie diese Bewegungen zum Stand durch Aufstützen der Hände an den Armlehnen oder an der Vorderkante der Sitzfläche

Wichtig: Aufstehen kann erleichtert werden, wenn Sie beim Vorbeugen des Oberkörpers Schwung holen, auch mehrmals wiederholt, um dann über die Beine zum Stand zu kommen. Nicht mit den Händen an den Rollatorgriffen hochziehen!

Loslaufen mit dem Rollator: (siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- Sie sitzen auf einem Stuhl, den Rollator vor sich oder neben sich stehend.
- Im Sitzen den Rollator zu sich holen, so dass die Füße sich zwischen den Rädern des Rollators befinden.
- Vor dem Aufstehen beide Bremshalterungen direkt unter den Handgriffen runter drücken, bis sie eingerastet sind, sodass der Rollator nicht mehr wegrollen kann.
- Dann so vom Stuhl aufstehen wie im Kapitel „Rückenschonendes Aufstehen von einem Stuhl“ beschrieben. Erst dann, wenn Sie das Gefühl haben, sicher zu stehen und die Hände an die Handgriffe gelegt haben, die Bremsen am Rollator lösen, indem Sie die Bremshalterungen unter den Handgriffen mit den Fingern nach oben drücken, als wollten Sie die Hand schließen. Bei Erfolg „klackt“ es.

- Dann können Sie mit den Händen an den Handgriffen – ohne die Bremshalterung mitzugreifen -, mit beiden Füßen zwischen den Rädern am Rollator aufrecht gehen.
- Denken Sie daran, die Schultern dabei nicht hochzuziehen und sich nicht mit dem Oberkörper nach vorne zu beugen.
- Halten Sie sich am Rollator sicher – nicht angespannt - fest und gehen einen Schritt nach vorne. Der Rollator geht automatisch ohne zusätzlichen Druck mit nach vorne.
- So weit wie möglich aufrecht gehen, wie es Ihnen möglich ist!

Wichtig: Sie müssen den Rollator nicht schieben, um vorwärtszukommen und sollten es auch nicht tun wegen der Ganghaltung, Balance und eigenen Sicherheit. Der Rollator ist Ihr enger Begleiter, also auch bei Richtungswechsel immer die Füße zwischen den Rädern des Rollators bewegen – nicht daneben oder zu weit weg, sonst würden Sie sich mit dem Oberkörper drehen oder vorbeugen und evtl. stolpern oder das Gleichgewicht verlieren.

Hinsetzen auf den Rollator: (siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- Sie können den Rollator auch als Sitz benutzen.
- Die Sitzfläche ist sicher, wenn Sie die Bremsen am Rollator bis zum Einrasten runtergedrückt haben.
- Halten Sie sich dann an den Griffen am Rollator fest und drehen sich langsam Schritt für Schritt, bis Sie sich sozusagen rückwärts an den Haltegriffen festhalten und an den Rückseiten der Beinen die Sitzfläche spüren. Dann langsam setzen.

Hinsetzen auf Stuhl: (siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- Gehen Sie zum Stuhl und drehen Sie sich mit dem Rollator langsam so, dass Ihre Füße zwischen den Reifen sind und bis Sie mit den Kniekehlen die Sitzfläche spüren.
- Dann Bremsen des Rollators runter drücken, bis sie einrasten.
- Greifen Sie mit den Händen nach der Armlehne, um sich ohne Plumpsens hinzusetzen.
- Nach Wunsch im Sitzen den Rollator mit geöffneten Bremsen zur Seite drehen.
- Bremsen wieder kräftig runter drücken, damit der Rollator nicht wegrollen kann.

Überwindung von Bordsteinen und Stufen mit dem Rollator:

(siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- 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 Bordsteinkante bzw. die erste Treppenstufe.
- Wichtiger Hinweis: Bordsteine und Treppen nicht rückwärts überwinden!

Einsteigen in die Straßenbahn – Das Überwinden von Stufen:

(siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- Möglichst in die nächste Tür nach der Fahrtür in die Straßenbahn einsteigen, da dort die Sitzplätze für Menschen mit Behinderung sind, die das Hinsetzen durch besonders großen Freiraum erleichtern und Platz zum Abstellen des Rollators bieten.
- Wenn die Straßenbahn in die Haltestelle einfährt, fahren Sie mit dem Rollator vorwärts an die Einstiegstür der Straßenbahn heran und gehen im Stand in Schrittstellung.
- Nun mit den Händen die Bremsen des Rollators (unter dem Griff) nach oben ziehen und fest umklammert halten. Den Rollator zu sich und Richtung Boden fest herunterdrücken, so dass sich die Vorderräder anheben.
- Dann wieder die Bremsen lösen (Finger lockern und zum Griff verlagern) und gleichzeitig mit Schwung den Rollator nach vorne über die Stufe in die Straßenbahn schieben.
- Die Vorderräder bleiben so lange angehoben, bis sie oben auf dem Boden aufsetzen. Nun die hinteren Räder leicht anheben und den Rollator über die Stufe rollen.

- Sollten Sie nicht zurechtkommen, befindet sich neben der Eingangstüre meist ein spezieller Klingelknopf für den Straßenbahnfahrer, den Sie jederzeit betätigen können, so dass der Fahrer Ihnen behilflich sein kann.
- Nach dem Einsteigen den speziellen Sitzplatz für Rollstuhlfahrer ansteuern, die Bremsen des Rollators herunterdrücken und sich setzen.

Aussteigen aus der Straßenbahn: (siehe <http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>)

- Wenn Sie aus der Straßenbahn aussteigen wollen, rechtzeitig den Halteknopf drücken, so dass der Fahrer registriert, dass er halten soll. Beim Aufstehen vom Sitzplatz müssen die Bremsen am Rollator festgestellt sein.
- Besser ist es, bereits während der Fahrt aufzustehen und zur Ausgangstür zu gehen, wo man sich beim Stehen am Rollator wieder mit runter gedrückten Bremsen mit einer Hand an der Haltestange festhalten kann.
- Ganz wichtig ist das Festhalten mit beiden Händen! Erst nachdem die Straßenbahn hält und sich die Türe geöffnet hat, die Haltestange loslassen, Bremsen lösen und wie folgt aussteigen
- Beim Aussteigen aus der Straßenbahn ist zu beachten, dass Sie in Schrittstellung gehen und langsam den Rollator die Stufe herunter gleiten lassen. Wichtig ist aber, den Rollator nicht zu weit nach vorne rollen zu lassen oder gar zu schieben, sondern Sie relativ aufrecht zu ihm bleiben um nicht das Gleichgewicht zu verlieren.

Wichtig:

- nie in der Straßenbahn auf den Rollator setzen. Sonst besteht erhebliche Sturzgefahr.
- beim Sitzen und Stehen in der Straßenbahn immer die Bremsen runtergedrückt halten.
- rechtzeitig den Halteknopf betätigen.
- Türschwellen vor der Straßenbahn: Mit einer Türschwelle ist ein Hindernis von etwa zwei Zentimetern Höhe gemeint. Diese Hindernisse findet man fast überall. Oft bereitet das Überfahren von Türschwellen einige Probleme. Hier eine besondere Fahrtechnik: Man sollte schräg an die Schwelle heranfahren. Das heißt, dass man den „Frontalaufprall“ mit den Vorderrädern unbedingt vermeiden sollte. Man kann dann jedes Rad einzeln über die Schwelle rollen oder heben. Je größer die Räder, desto einfacher wird das Rollen. Man benötigt dann weniger Kraft. Man kann natürlich auch etwas „Schwung“ nehmen. Mit dieser Technik ist es möglich, auch einen beladenen Rollator geschickt über die Schwelle zu fahren.

Gangschule:

Es sind verschiedene Wege mit und ohne Rollator abzulaufen (Gangbild, verschiedene Geharten).

Sicherheitstraining/Sturzprophylaxe:

Bewältigung eines Parcours mit verschiedenen Stationen und Hindernissen aus Matten, Hütchen, Reifen, Ringen, Stäben, Kästen etc.

Herz-Kreislauf-Training:

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

Das 1 x 1 von Polizeihauptkommissar Joachim Tabath, Duisburg:

- 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

Zusätzliche Unterstützung am Rollator:

Zu erwähnen ist noch, dass man am rechten Rad des Rollators eine Einstieghilfe anbringen kann, aber nicht alle zusätzlichen Hilfsmittel am Rollator werden von der Krankenkasse bezahlt. Für zusätzlichen Komfort muss man kräftig zuzahlen. Zahlreiches Zubehör für den Rollator ist erhältlich: unterschiedliche Taschen und Körbe bis zu Stockhaltern oder Rollator-Schirmen.

Kleiner Tipp: Oft passen auch Zubehör-Teile aus dem Fahrradhandel an den Rollator - zum Beispiel Lichter oder Reflektoren, damit die Rollatoren auch in der Dunkelheit für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar sind.

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Literatur und Medien

Informationen zum Rollatortag:

www.rollatortag.de

Informationen zum Rollatorführerschein der Verkehrswacht:

<http://www.60plus-sicher-mobil.de/rollatortraining/rollatortraining.htm>

Video zum sicheren Aufstehen, Gehen und Hinsetzen sowie sicheres Überwinden von kleinen Hindernissen:

<http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-training-4>

Video zum sicheren Einsteigen in die Straßenbahn:

<http://www.vitaconnect.net/video/mobilitaet/rollator-strassenbahn-11>