

Die Hände immer an der Bremse

Rollator-Training im TVS-Vereinsheim Straßdorf: Hilfreiche Tipps für verschiedene Alltagssituationen

Einen Rollator besitzt Renate Wagner schon seit zwei Jahren, genutzt hat sie ihn bislang aber nur in ihrer Wohnung. Von dem Rollator-Training in Straßdorf, an dem sie teilnahm, hat sie sich vor allem eines erhofft: Mehr Sicherheit im Umgang mit dem Gehwagen auch im Außenbereich.

SCHWÄBISCH GMÜND (nb). Für mehr Sicherheit zu sorgen ist ein Teil von Manfred Meyers Arbeit. Er ist Polizist bei der Verkehrswacht der Polizei Aalen.

Sein Anliegen, älteren Menschen zu helfen und sie nicht alleine zu lassen, war vor vier Jahren auch der Grund, weshalb er eine Fortbildung besucht hat. Seitdem gibt er immer wieder Rollator-Trainingskurse. Und macht dabei oft die Erfahrung, dass viele Senioren über die Funktionsweise ihres Gehwagens wenig wissen. Zu wenig, um sich damit sicher im Alltag zu bewegen. Das zeigte sich auch beim Rollator-Training im TVS-Vereinsheim in Straßdorf. Insgesamt neun Bürger aus dem Stadtteil und vier aus der Innenstadt waren der Einladung der Quartiersarbeit Straßdorf und der Verkehrswacht Aalen in Kooperation mit Stadtbus Gmünd gefolgt.



Auch ein Bus von Stadtbus Gmünd wurde ins Rollator-Training integriert.



Gemeinsam mit Manfred Meyer wurde ein Parcours bewältigt.

„Immer zwischen den Hinterreifen laufen“

Manfred Meyer

Und Meyer wiederholte mehrmals, worauf es ankommt: Üben, üben, üben. Doch bevor im TVS-Vereinsheim geübt werden konnte, wurde zunächst einmal jeder einzelne Rollator in Augenschein genommen. Der Griff gehöre auf die Höhe vom Gelenk, erklärte Meyer, der bei einer Vielzahl der Rollatoren eben dies zunächst einmal richtig einstellen musste. Viel zu hoch eingestellt waren die meisten der Griffe – im scheinbaren Glauben, dies sei besser. Wichtig ist die richtige Einstellung auch, um Schulterschmerzen vorzubeugen. „Mir tat es an den Schultern immer weh“, erzählte eine der Frauen.

Anschließend folgten einige weitere wichtige Regeln: „Wenn Sie mit dem Rollator laufen, dann die Hände immer an

die Bremse.“ Und: „Wenn Sie sich hinsetzen, dann müssen Sie die Feststellbremse zumachen.“ Ebenso wichtig sei es, mit Rücksicht auf den Kreislauf langsam aufzustehen. Und auch beim Gehen mit dem Rollator gibt es etwas zu beachten: „Immer zwischen den Hinterreifen laufen.“ Eine Halterung für einen Gehstock könne praktisch, mitunter aber auch eine Behinderung beim Laufen sein.

Die Tipps wurden allesamt gleich in die Praxis umgesetzt. Als Meyer beispielsweise erklärte, dass es wichtig sei, mit dem Rollator schräg über Hindernisse zu laufen, legte er Matten auf dem Boden aus. Vor Ort, wenige Meter vom Vereinsheim entfernt, war auch ein Bus von Stadtbus Gmünd. Hier erhielten die Senioren gemeinsam von Manfred Meyer und dem Busfahrer Tipps, die ihnen helfen sollen, leichter den Alltag zu bewältigen. Tipps, auf die sich Waltraud Schmid besonders freute. Einen Rollator hat die Seniorin nämlich bereits seit drei Jahren. Und auch wenn sie damit viel unterwegs



Manfred Meyer machte es vor: Am einfachsten lassen sich Hindernisse mit dem Rollator überwinden, wenn man schräg darüber fährt. Fotos: nb

ist, eines hat sie sich bislang nicht getraut: Mit dem Gehwagen in den Bus zu steigen. „Ich habe es bisher gemieden, mit dem Bus zu fahren“, erklärte sie.

Beim Warten auf den Bus niemals vorne am Bordstein stehen, lautete der erste Tipp von Meyer. Vielmehr sei es wichtig, ein Stück zurückzugehen und durch winken oder zeigen des Ausweises zu signalisieren: „Ich möchte mit.“ Und für den Fall, dass der Busfahrer nicht reagiert oder aufgrund vieler anderer Fahrgäste keine Zeit hat, gibt es an vielen Bussen die Möglichkeit, an der hinteren Türe das Rollstuhl-Symbol zu drücken. Bei der notwendigen Bodenklappe, die es den Rollator-Fahrern ermöglicht, in den Bus zu steigen, ist die Mithilfe anderer gefragt. Und der Busfahrer versichert: „Wir haben gute Erfahrungen mit Schülern und Jugendlichen gemacht.“

Auch im Bus selbst gibt es verschiedene Regeln zu beachten. Die Bremse einstellen, den Rollator nie in Fahrtrichtung stellen und sich niemals darauf setzen.

Auch viele andere Tipps gab es für die Teilnehmer, unter anderem, dass Reflektoren an verschiedensten Stellen des Rollators von Vorteil sind und auch eine Klingel, beispielsweise eine alte vom Fahrrad, wurde von Meyer empfohlen. Auch, wie auf einfache Weise ein Bordstein bewältigt werden kann, erfuhren die Senioren: „Bremsen und auf die Ankipphilfe.“ Die Alternative für alle, die keine Ankipphilfe haben: „Bremsen und einen Ausweichschritt nach hinten machen.“

Körperkraft sparen ist auch beim Umfahren von Hindernissen möglich – bei Betätigen der linken Bremse fährt der Rollator ganz automatisch nach links, beim Betätigen der rechten Bremse nach rechts.

Die Senioren seien ein Schwerpunkt der Quartiersarbeit in Straßdorf, freute sich auch Quartiersmanagerin Andrea Demsic über den gelungenen Nachmittag. Und für Waltraud Schmid steht fest: „Der, der den Rollator erfunden hat, ist ein Käpsele.“

Remszeitung
21.09.2017