

11 Tipps zur richtigen Handhabung eines Rollators



Rollatoren sind wichtige und moderne Gehhilfen für ältere Menschen. Darum ist es besonders wichtig, dass der Rollator sicher eingestellt ist und richtig benutzt wird. Bei der Bedienung eines Rollators kommt es oftmals nur auf die richtige Handhabung an. Um Ihnen die Nutzung zu erleichtern haben wir Ihnen einige Sicherheits- und Handhabungstipps zusammengestellt.

1. richtige Position der Handgriffe

Stellen Sie sich dazu hinter dem Rollator, lassen Sie Ihre Arme hängen und kontrollieren Sie, ob die Griffe auf Handgelenkshöhe eingestellt sind.

2. Zusammenklapp-Sicherung

Viele Modelle haben eine automatische Einrastsicherung. Somit besteht nicht die Gefahr, dass der Rollator ungewollt zusammenklappt.

3. Die richtige Sitzhöhe

Die Sitzhöhe ist bei jedem Modell unterschiedlich, sollte aber zwischen 50 und 60 cm liegen. Ist der Sitz zu tief, ist es für die meisten schwer, wieder hochzukommen. Je höher der Sitz umso einfacher gelingt das aufstehen. Trotzdem sollten die Füße beim sitzen möglichst den Boden berühren. Achten Sie vor dem Hinsetzen darauf, dass Sie die Feststellbremse betätigt haben.

4. Beleuchtung

Sollten Sie nachts mit dem Rollator unterwegs sein, ist es sehr wichtig, dass Sie auch gesehen werden. Daher sollten Sie Ihren Rollator mit dem entsprechenden Zubehör auszustatten. Reflektoren und Licht können als Zubehör erworben werden.

5. Rückenlehne

Für längeres und bequemeres Sitzen, ist ein Rückengurt zu empfehlen. An einigen Modellen ist so eine Lehne schon angebaut. Einige Gurte sind auch gepolstert.

6. Bremsgriffe

Achten Sie darauf, dass die Handbremsen dicht am Griff liegen. Bei einem zu großem Abstand werden Sie Mühe haben rechtzeitig zu bremsen.

7. Körperhaltung

Schieben Sie den Rollator nicht vor sich her, sondern halten Sie ihn dicht bei Ihrem Körper. So mindern Sie die Sturzgefahr.

8. Bordsteine überwinden

Fahren Sie mit Ihrem Rollator die Bordsteine immer schräg an und heben Sie ein Rad nach dem anderen über die Erhöhung. Viele Rollatoren haben am hinteren Rad eine Ankipphilfe, welche Ihnen das Überwinden der Bordsteine erleichtert.

9. Lastenverteilung

Verteilen Sie Ihr Transportgut gleichmäßig. Ist eine Seite zu schwer belastet, besteht die Gefahr, dass der Rollator umkippt oder schwieriger zu bedienen ist. Auch Taschen oder Beutel sollten nicht an die Handgriffe gehängt werden.

10. Wartung

Ein Rollator ist größtenteils wartungsfrei. Trotzdem sollte immer mal wieder die Bremsen geprüft werden. Auch die Reifen sollten nicht zu stark abgenutzt sein. Ersatzteile können erworben werden, so dass Sie nicht gleich einen neuen Rollator kaufen müssen.

11. Gewicht

Achten Sie beim Kauf auf das Eigengewicht des Rollators. Dieser sollte maximal 10 kg wiegen. Somit können Sie ihn eigenständig bewegen und sind nicht ständig auf fremde Hilfe angewiesen.