



Eine der drei Stationen beim Rollatortraining am Mittwoch, 14. Oktober 2015, war das Üben des Ein- und Aussteigens in den Bus unter fachmännischer Aufsicht. Fotos: Redmann

Mit dem Rollator sicher und bequem mobil bleiben: Einsatz trainiert

Feststellbremse: wichtige Vorrichtung

(red) Oft werden ältere Menschen durch Schwindelattacken in ihrer Mobilität eingeschränkt, es kommt zum Sturz und im schlimmsten Fall zum typischen Oberschenkelhalsbruch. Der Rollator ist ein praktisches Hilfsmittel, selbstständig mobil zu bleiben und unterstützt nicht nur ältere Menschen. Das hat das Training am Mittwoch, 14. Oktober 2015, auf dem Platz vor dem Eingang des Familienzentrums KARO gezeigt, denn auch Jüngeren kann das Gefährt nach einer Operation oder bei chronischen Erkrankungen in vielerlei Hinsicht ein wahrer Helfer sein: von der Gehhilfe über das Transportmittel bis hin zur Sitzgelegenheit lässt es sich einsetzen. Diesen vielfältigen Einsatz schätzen immer mehr Nutzer.

Und so war das Angebot des Stadtseniorenrats gemeinsam mit der Verkehrserziehung innerhalb der Prävention des Polizeipräsidiums Aalen, der Verkehrswacht und der Firmen Gunser und Dannenmann rasch ausgebucht. Mehr als 30 Waiblingerinnen und Waiblinger wollten es genau wissen, wie man bequem und sicher mit dem Rollator in den Bus ein- und aus ihm aussteigt, wie man die Gehhilfe richtig im Alltag einsetzt – ein Parcours stellte die Teilnehmer vor alltägliche Herausforderungen: Die Frage lautete vor allem, wie das unterstützende Gerät eingestellt sein sollte, um es richtig nutzen zu können. Der Fachmann vom Sanitätshaus prüfte den fahrbaren Untersatz auf Gängigkeit und ob die Bremsen in Ordnung waren, denn die sind im Dauereinsatz. Das machte die Anleitung fürs Ein- und Aussteigen in den Bus deutlich. Für Frauen eigentlich im wahren Sinn des Worts ein Kinderspiel, schließlich waren sie in früheren Jahren mit dem Kinderwagen unterwegs und damals gab es noch keine abgesenkten Bordsteine oder Niederflerbusse mit Neigetchnik.

Also: wer mit dem Rollator sicher unterwegs

sein möchte, kann lernen, dass die Höhe des Gefährts so eingestellt sein sollte, dass die Ellenbogen einen Winkel von 30 Grad einnehmen; dass man innerhalb des Rollators geht und nicht dahinter und wer den Bus verlässt, dies rückwärts tut. Wer sich beim Spaziergehen auf einer Bank ein Püschchen gönnen möchte, sollte rückwärts an sie heranzufahren: wenn die Sitzfläche in den Kniekehlen zu spüren ist, werden erst die Bremsen festgestellt und sich dann hingesetzt. Jeder konnte alle drei Stationen in Echtzeit und mit Unterstützung und nützlichen Tipps absolvieren. Vom Parcours der Polizei und Verkehrswacht übers Ein- und Aussteigen in den Bus bis hin zur Beratung vom Sanitätshaus.

Nicht jedem fällt es leicht, sich einzugestehen, dass es mit Rollator sicherer ist, und hat im ersten öffentlichen Rollatorentaining Gleichgesinnte gesucht. Sie sind im Gespräch auf Verständnis gestoßen, dass es auch anderen am Anfang schwergefallen ist, mit einem Rollator unterwegs zu sein. Doch die Scham weicht rasch zugunsten der Möglichkeit des Mobilsseins.



Im Rollatorparcours konnte der richtige Umgang mit dem Gerät geübt werden wie zum Beispiel den Bordstein hinauf und hinunterbugisieren.