

REPORTAGE

Mit dem Rollator auf du und du

Rollator-Führerschein: Ein spezielles Training soll zur Sicherheit von Senioren beitragen. Die Stiftung Warentest warnt: Nicht alle Modelle, die von Krankenkassen bezahlt werden, sind für draußen geeignet.

VON JOACHIM GÖRES

Die 93-jährige Ilse Dumsch hat gerade ihre Fahrprüfung bestanden und hält jetzt ihren Führerschein in den Händen. Den Rollator-Führerschein. Sie hat erfolgreich an einem Rollatorsicherheits-training der Seniorenresidenz Arnum in der Nähe von Hannover teilgenommen, wo Dumsch seit kurzem lebt. Die Übungen für das Training hat die ausgebildete Ergotherapeutin Betina Kerzel zusammengestellt.

Los geht es für die sieben Frauen und zwei Männer mit einer Runde Rollatorfahren auf dem großen Platz vor dem Altenheim. Kerzel beobachtet die Bewohner beim Umgang mit dem Rollator, ruft dann alle zu sich und fordert sie auf, ihre Arme locker an den Seiten hängen zu lassen. Wenn sich dann die Hände auf der Höhe des Rollatorlenkers befinden, hat der Lenker die richtige Position. Das ist aber nur bei zwei Teilnehmerinnen der Fall – bei den meisten ist der Lenker viel zu hoch eingestellt.

Es folgt die Überprüfung der Bremsen. Dafür sollen die Senioren die Bremsen bedienen und gleichzeitig ihr Gefährt vorwärts schieben. Die Hinterräder müssten dann blockieren, was sie aber bei drei Modellen nicht tun. Kerzel markiert alle nicht optimal funktionierenden Rollatoren mit Klebepunkten, als Erinnerung, um später die Mängel zu beheben. Dann übt sie das sichere Hinsetzen und Aufstehen („eine Hand immer am Rollator lassen, die Bremsen feststellen“).

Weiter geht es zur nächsten Station, einer hohen Bordsteinkante. Kerzel macht vor, wie man von der flacher liegenden Straße auf den Fußgängerweg kommt und dabei den Höhenunterschied sicher überwindet. Dafür sollen die Senioren mit dem Rollator direkt bis zur



Das Überwinden einer hohen Bordsteinkante will geübt sein. Ergotherapeutin Betina Kerzel (r.) überprüft die „Fahrschüler“.

FOTO: GÖRES

Bordsteinkante fahren, einen Ausfallschritt machen, die Bremse betätigen, den Rollator so zu sich ziehen, dass die Vorderräder in der Luft sind, die Bremse lösen und dann die Vorderräder auf den Gehweg aufsetzen und die Hinterräder hinterher schieben. Das sind viele einzelne Schritte, auf die man sich konzentrieren und die man zusammen mit der eigenen Bewegung koordinieren muss. Das fällt vielen schwer, mitunter wird das Bremsen mit dem Feststellen der Bremsen verwechselt.

Mit dem Rollator durch einen Parcours

Wer schon lange Zeit einen Rollator benutzt, für den ist es nicht so einfach, bestimmte Fahrgewohnheiten aufzugeben. Einige ziehen es vor, den Rollator hochzuheben statt ihn zu kippen – da hilft auch nicht das Argument, das ein vom Einkauf vollbeladener Rollator vermutlich zu schwer zum Anheben wäre und es dabei schnell zu einem Sturz kommen könnte. Kerzel und zwei Helfer lassen hintereinan-

der jede Person einzeln die Übung absolvieren und stehen direkt daneben, um bei Bedarf korrigieren und Hilfestellung geben zu können. Dann stellen sich die Senioren in einer Reihe auf dem erhöhten Bürgersteig auf und schauen sich an, wie ihre Kursleiterin mit dem Rollator die Bordsteinkante von oben nach unten überwindet, um es danach selbst auszuprobieren.

Es folgt für jeden die Fahrt durch einen Parcours, den Kerzel aufgebaut hat. Im Slalom soll mit dem Rollator an Wassereimern vorbeigefahren werden, die im Abstand von etwa einem Meter auf dem Boden stehen. Zudem gilt es eine Holzpalette zu überwinden, einen in Wellen liegenden Teppich ohne Stolpern zu passieren sowie kleine Bodenschwellen ohne Berührung hinter sich zu lassen. Das klappt je nach Person mal besser, mal schlechter.

„Ich bin seit gut zwei Jahren auf den Rollator angewiesen, jeden Tag bin ich damit im Dorf unterwegs. Er ist eine große Hilfe, um mobil zu bleiben“, sagt Dumsch

und fügt hinzu: „Das Training war gut. Ich habe nicht gewusst, dass eine Bremse nicht richtig funktioniert, auch beim Fahren kann man schnell viel falsch machen. Ich fühle mich jetzt sicher.“

Viele Gefahren durch falsches Verhalten

Einige Senioren gehen stark vorgebeugt mit ihrem Rollator spazieren, andere haben ihre Füße nicht zwischen den Rädern, mancher blickt auf den Boden und nicht auf den Verkehr, Unebenheiten werden leicht unterschätzt, mitunter wird auch vergessen die Bremse festzustellen, wenn man sich setzt – Kerzel zählt einige typische Fehler auf. „Ich kann zeigen, wie es richtig geht und zu welchen Gefahren es durch falsches Verhalten kommen kann. Wenn der Lenker zu hoch ist, kann ich die Neueinstellung nur empfehlen. Das Interesse an dem Training ist auf jeden Fall vorhanden, die in der Seniorenresidenz angebotenen Kurse sind voll gewesen“, sagt Kerzel, die ihre Kenntnisse zum Thema Rol-

lator beim Medizinischen Fortbildungszentrum Hannover erweitert hat. Auch der Deutsche Turnerbund bietet über seine DTB-Akademie die Weiterbildung Rollator-Fit für Kursleiter an.

Zwölf Rollator-Modelle hat die Stiftung Warentest 2019 genauer unter die Lupe genommen. Dabei hat sie deutliche Unterschiede festgestellt: Bei der Ausstattung (Ankipphilfe, Rückengurt und Reflektoren sind nicht immer Standard), beim Gewicht (5,9 bis 10,2 Kilo), beim Material des Rahmens (Karbon, Aluminium oder Stahl) und beim Preis (60 bis 535 Euro). Stiftung Warentest weist darauf hin, dass Krankenkassen bei Vorliegen eines Arztrezeptes oft nur die günstigsten Standardrollatoren bewilligen, die aus Stahl sind und damit besonders viel wiegen. Sie lassen sich nach dem Urteil der Tester wegen ihres sperrigen Faltmechanismus nur schwer zusammenklappen und sind für die Nutzung draußen mit Hindernissen und unebenen Böden kaum geeignet. Auch fehlen bei diesen Modellen unter 100 Euro sowohl Ankipphilfen (die wegen des hohen Gewichts wichtig wären) und Rückengurte.

Leichte Rollatoren werden dagegen von den meisten Krankenkassen nur dann voll bezahlt, wenn auf dem Rezept eine medizinische Indikation vermerkt ist, zum Beispiel wegen Kraftlosigkeit in den Armen. Ansonsten zahlen die Kassen die sogenannte Versorgungspauschale, die in etwa dem Preis eines günstigen Modells entspricht, und man selber kommt für die Differenz auf. Die beiden teuersten Modelle haben die Prüfer mit gut bewertet. Die vier von den Krankenkassen bezahlten Standardrollatoren bekamen dagegen nur die Note ausreichend bzw. mangelhaft.