

# Rollatoren Ratgeber

motion - center

HO  
HOLGER OTTO



Tipps für den Kauf eines Rollators  
und die richtige Handhabung





Einen Rollator? Sowas brauch ich nicht! Viele Menschen sträuben sich davor, einen Rollator zu besitzen. Dabei ist diese Form von Alltagshilfe mittlerweile in der Gesellschaft angekommen und schenkt Menschen mit eingeschränkter Mobilität ein Stück Freiheit.

Der Rollator kann vorübergehend zum Einsatz kommen, aber auch zum dauerhaften Begleiter werden. Er unterstützt Menschen mit eingeschränkter Mobilität beim Gehen, kann bequem gefahren werden und dient auch für zwischenzeitliche Ruhepausen mit Hilfe einer Sitzgelegenheit. Der nützliche Alltagshelfer kann je nach Bedürfnissen ausgestattet werden. Viele verschiedene Variationen von Zubehör sorgen für die optimale Unterstützung und auch im Design ist vieles möglich, damit sich der Besitzer wohlfühlt. Rollatoren wurden in den vergangenen Jahren stetig weiterentwickelt. Bunte Farben und moderne Materialien bieten einen hohen Komfort und Nutzen.

Wir haben Ihnen mit dieser Broschüre einige nützliche Informationen zusammengestellt und wollen Sie gern auch persönlich beraten. Fahren Sie doch einfach mal Probe!

**Für mehr Freiheit und Lebensfreude!**



SEITE    INHALT

3    Warum sollte ich mir einen Rollator kaufen?

4    So beantrage ich meinen Rollator!

5    Was sollte ich beim Kauf eines Rollators beachten?

7    Rollator-Checkliste

9    Praxis-Tipps

17    Unser Service

## Warum sollte ich mir einen Rollator kaufen?



Die meisten Menschen müssen sich überwinden, bevor Sie sich dazu entschließen, einen Rollator zu kaufen. Doch wenn man ihn erst einmal besitzt, lernt man ihn sehr schnell zu lieben. Ein Rollator hat viele Vorteile und bietet Menschen mit eingeschränkter Mobilität viel Sicherheit.

Durch die verschiedenen Modelle, gibt es für jeden Bedarf die perfekte Lösung. So können Sie wieder selbständig Ihren Alltag bestreiten und finden in Ihrem Rollator die gewünschte Mobilität und die damit verbundene Lebensfreude.

Rollatoren sind kein Ersatz für einen Rollstuhl. Sie dienen im Fall einer bereits stark eingeschränkten Mobilität lediglich als Ergänzung. Er dient als Gehhilfe und sorgt für einen sicheren Gang, ermöglicht Sitzpausen und trägt auch Ihre Einkaufstaschen sicher zu Ihnen nach Hause.

Scheuen Sie sich nicht vor einem Rollatorkauf. Gehen Sie in Ihr Sanitätshaus und probieren einfach einige Modelle aus. Hier werden Sie direkt und individuell beraten. Wieder die Nachbarin besuchen oder einen Einkaufsbummel machen, vielleicht aber auch einfach nur einen Spaziergang mit dem Hund. Schon bald werden Sie merken, wie praktisch diese Gehhilfe doch ist und Ihren Alltag erleichtern kann.

Wir sind bereit, wenn Sie es sind.

### **Mobilität ist Lebensfreude!**

motion-center Holger Otto

## So beantrage ich meinen Rollator!



### **Hausarzt**

Um eine Rollator-Versorgung zu beantragen, müssen Sie als Erstes zu Ihrem Hausarzt gehen und von Ihren Problemen und Bedürfnissen berichten. Dieser prüft, ob aus medizinischer Sicht ein Rollator notwendig ist. Ist die Notwendigkeit sichtbar, wird Ihnen ein Rezept ausgestellt - auch ohne Pflegestufe.



### **Sanitätshaus**

Mit Ihrem Rezept kommen Sie nun zu uns, um einen entsprechenden Kostenvoranschlag zu erstellen oder bestenfalls Ihren gewählten Rollator direkt mitzunehmen, denn in den meisten Fällen ist ein Kostenvoranschlag nicht mehr nötig. Sollte dies doch der Fall sein, leiten wir diesen im direkten Zug an Ihre Krankenkasse weiter und melden uns bei Ihnen, sobald wir eine Antwort erhalten.



### **Rollator!**

Lassen Sie sich im Sanitätshaus beraten und entscheiden Sie sich für ein Modell, das Ihren Bedürfnissen entspricht. Es lohnt sich, auf Qualität zu achten.

### **Rezept**



Um die bestmögliche Versorgung zu erhalten, sollte Ihr Arzt neben der Diagnose auch die genaue Bezeichnung Ihres gewünschten Rollators benennen. So erhalten Sie eine angemessene Erstattung von der Krankenkasse. Dazu soll keine Rollator-Marke genannt werden, sondern Bezeichnungen wie zum Beispiel „Leichtgewichtrollator“ oder „Innenraumrollator“. Besprechen Sie also genau mit Ihrem Arzt, welche Bedürfnisse Sie haben.

### **Krankenkasse**



Der Zuschuss ist von Krankenkasse zu Krankenkasse verschieden. In der Regel übernimmt sie die Kosten für einen Standard-Rollator. Sollte es ein höherwertiges Modell sein, fallen meist Zuzahlungen an.



## Was sollte ich beim Kauf eines Rollators beachten?



Bevor Sie sich einen Rollator kaufen, sollten Sie sich genau damit befassen, was Sie sich davon erhoffen. Welche Funktionen dürfen auf keinen Fall fehlen, in welchen Bereichen möchte ich den Rollator einsetzen? Das sind alles Fragen, mit denen Sie sich beschäftigen sollten. Nur so können Sie einen Rollator finden, der perfekt Ihren Bedürfnissen entspricht.

### Machen Sie sich über folgende Themen Gedanken:

#### Einsatzbereich:

Sie sollten sich bewusst machen, in welchen Bereichen Ihres Alltags Sie den Rollator am meisten benötigen, um zwischen den verschiedenen Modellen zu entscheiden. Soll er beispielsweise faltbar sein? Möchten Sie ihn eher draußen nutzen oder in Ihrer Wohnung?

#### Größe:

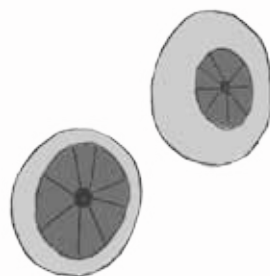
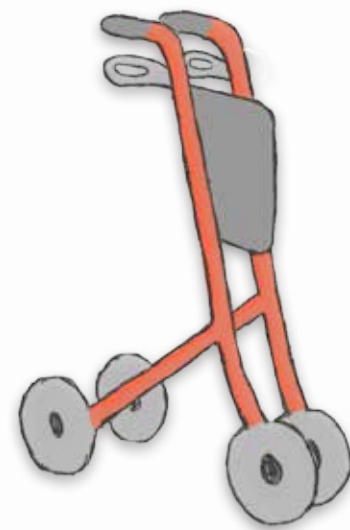
Die Griffe müssen höhenverstellbar sein, um den Rollator an die Körpergröße anzupassen. Auch in der Breite und der Sitzhöhe können sich die Rollatoren unterscheiden.

#### Gewicht:

Ein schwerer Rollator bietet mehr Stabilität, ein leichter lässt sich jedoch einfacher steuern und anheben.

#### Bereifung:

Kleine Räder sind besonders wendig, während große Räder mit griffigen Profil sinnvoller sind bei unebenen Boden.



## Was sollte ich beim Kauf eines Rollators beachten?



#### Belastbarkeit:

Mittlerweile sind sogar einige Modelle der Leichtgewicht-Rollatoren bis zu 150 kg belastbar. Sogenannte XXL-Rollatoren können sogar bis zu 220 kg stemmen.

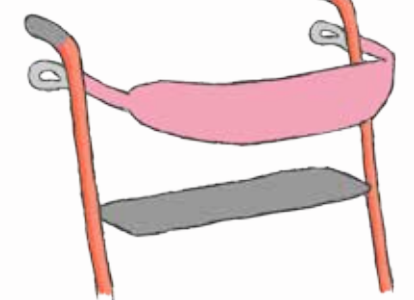
#### Zubehör:

Machen Sie sich auch darüber Gedanken, welche Bedürfnisse Ihr Rollator abdecken soll. Reflektoren zur besseren Erkennbarkeit im Straßenverkehr, einen Stockhalter für Ihren zusätzlichen Gehstock oder eine Rücklehne für kleine Pausen. Hier gibt es viele verschiedene Möglichkeiten.

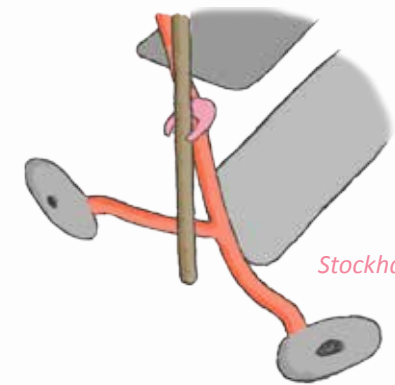
#### Budget:

Während die Standardrollatoren in der Regel von der Krankenkasse übernommen werden, muss bei „hochwertigeren“ Modellen die Differenz zum Festbetrag aus eigener Tasche dazu bezahlt werden. Doch denken Sie daran, dass es um Ihren täglichen Begleiter geht. Da lohnt es sich, auf Qualität zu achten. **Lassen Sie sich in jedem Fall beraten und probieren Sie verschiedene Modelle aus.**

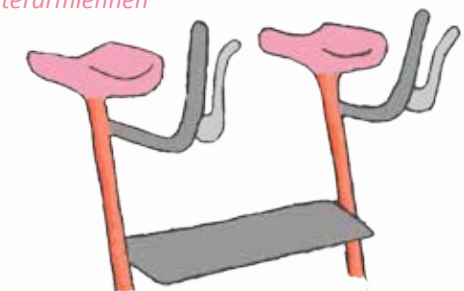
Rückengurt



Stockhalter



Unterarmlehnen



## Rollator-Checkliste



Ich möchte mit meinem Rollator kleine Spaziergänge in die Stadt machen, hier ist viel Kopfsteinpflaster vorhanden.

### Darauf sollten Sie achten:

**Stabilität** - Sie sollten sich wirklich sicher fühlen mit Ihrem Rollator und ihn gut steuern können.

**Sitzgelegenheit** - Dadurch können Sie zwischendurch pausieren, falls es nötig ist.

**Bereifung** - Ein griffiges Profil und eine weiche Gummimischung ist von Vorteil, um Erschütterungen zu vermeiden und die Gelenke zu schonen.

**Griffe** - Weiche und ergonomisch geformte Griffe sind angenehmer zu halten. Zudem bietet eine Stützfunktion zusätzliche Stabilität und Sicherheit.

Ich möchte nicht wetterabhängig sein, wenn ich raus gehe mit meinem Rollator.

### Darauf sollten Sie achten:

**Regenschutz** - Suchen Sie sich aus dem Zubehör den Regenschirm aus, um im Regen geschützt raus zu können. Im Sommer kann dieser auch als Sonnenschutz dienen.

**Winterschutz** - kalte Hände in der kalten Jahreszeit können durch Rollatoren-Handwärmer verhindert werden.

**Sicherheit** - Reflektoren erhöhen Ihre Sicherheit im Straßenverkehr, sowohl am Rollator als auch an Ihrer Kleidung. Auch ein LED-Licht dient zur besseren Sicherheit.

Ich möchte mit meinem Rollator meine Einkäufe erledigen.

### Darauf sollten Sie achten:

**Tasche** - Eine verschließbare Tasche bringt Ihnen Platz für Ihren Einkauf.

**Standfestigkeit** - Achten Sie auf einen breiten Radstand und eine hohe Tragkraft.

Ich nutze häufig öffentliche Verkehrsmittel und bin auch mit dem Auto unterwegs.

### Darauf sollten Sie achten:

**Faltmechanik** - Achten Sie darauf, dass sich der Rollator sicher falten lässt und bei angezogener Bremse sicher steht.

**Ankipphilfe** - Damit ist Ihnen ein sicheres Überwinden von beispielsweise Bordsteinen möglich.

## Rollator-Checkliste



Mein Rollator soll mich auf größeren Ausflügen begleiten.

### Darauf sollten Sie achten:

**Faltbarkeit** - Ihr Rollator sollte leicht zusammenfaltbar sein, sodass Sie dies bestenfalls auch selbst erledigen können.

**Sitzgelegenheit** - So können Sie bei weiten Strecken immer eine kleine Pause einlegen.

**Gewicht** - Achten Sie auf ein geringes Gewicht, um Ihren Rollator auch problemlos in Bus und Bahn verladen zu können.

Ich möchte meinen Rollator nur innerhalb meiner Wohnung nutzen.

### Darauf sollten Sie achten:

**Tablett** - Dies hilft Ihnen dabei, innerhalb Ihrer Wohnung auch Gegenstände transportieren zu können. Ein Korb könnte zudem hilfreich sein, wenn Sie auch innerhalb der Wohnung mehr transportieren möchten.

**Schutz** - Kantenabweiser verhindern das Anstoßen an Möbel oder Türrahmen.

**Faltbarkeit** - Je leichter der Rollator zusammen zu falten ist, desto schneller können Sie ihn verstauen, damit er nicht im Weg steht.

**Kompakte Maße** - Wenn Sie wenig Platz in Ihrer Wohnung haben, sollten Sie auch einen kleinen Rollator wählen.

Ich möchte meinen Rollator innen und außen verwenden.

### Darauf sollten Sie achten:

**Austauschbare Räder** - So können Sie möglichst einfach und bequem wechseln und Ihren Rollator sowohl für den Innenbereich, als auch für den Außenbereich verwenden.

Ich möchte draußen in der Natur unterwegs sein.

### Darauf sollten Sie achten:

**Bereifung** - Große Räder machen es möglich, auch auf unebenen Gelände fahren zu können.

**Standfestigkeit** - Eine breite Spur vermeidet die Gefahr umzukippen.

**Tasche** - Um auch Proviant mitnehmen zu können, sollten Sie eine große Tasche an Ihrem Rollator besitzen.



Es nützt nichts, den besten Rollator zu haben, wenn man damit nicht richtig umgehen kann. Lassen Sie sich von Ihrem Sanitätshaus-Berater gründlich einweisen und alles genau zeigen. Nur so können Sie ihn auch richtig und sinnvoll nutzen. Schließlich sollen Unfälle vermieden werden und Sie sich mit Ihrem Rollator sicher fühlen.

### Hier finden Sie einige Praxis-Tipps zur Sturzprophylaxe:

Stellen Sie zuerst die richtige Höhe ein. Dazu lassen Sie Ihre Arme locker hängen und achten darauf, dass die Griffe Ihres Rollators sich auf der Höhe Ihrer Handgelenke befinden. Wenn Sie sich nun zwischen die Hinterräder stellen, sollten Ihre Ellenbogen leicht gebeugt sein, wenn Sie an die Griffe fassen.

Ziehen Sie die Bremsen an und probieren diese einmal aus, um sicher zu gehen, dass sie auch gut funktionieren. Bekommen Sie ein Gefühl dafür, um diese während des Gehens zu nutzen. Der Rollator soll Ihnen bei einem Gefälle schließlich nicht wegrollen. Zudem können Sie die Bremse auch feststellen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie sich hinsetzen möchten. Dazu drücken Sie den Bremshebel so weit nach unten, bis er spürbar einrastet.

Ihr Zubehör sollte fest montiert sein. Achten Sie insbesondere auf den Sitz und wenn vorhanden Ihren Rückengurt. Lassen Sie dies von Ihrem Sanitätshausberater testen.

**Haben Sie alles gecheckt? Dann kann es nun losgehen!**



## GEHEN

Wichtig ist, dass Sie sich immer zwischen den Hinterrädern bewegen. Nur so bietet der Rollator Ihnen die bestmögliche Sicherheit.

Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Beugen Sie sich nicht nach vorn, sondern bleiben Sie aufrecht. Stellen Sie sich locker an Ihren Rollator, Ellenbogen leicht gebeugt und ohne die Schultern hochzuziehen.

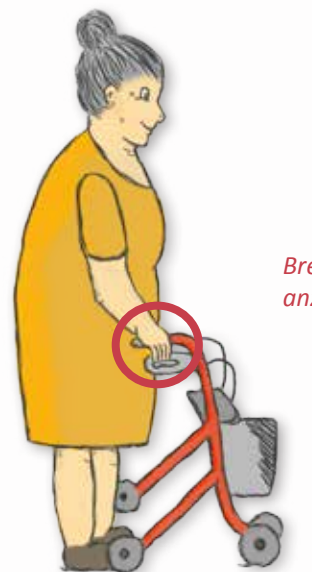
Wenn es bergab geht, ziehen Sie die Bremsen leicht an, um weiterhin sicher gehen zu können.

Bei der Rückwärtsbewegung können Sie etwas weiter vom Rollator entfernt gehen. Seien Sie dabei immer bereit, die Bremse zu betätigen.

Wenn Sie sich auf der Stelle drehen möchten, drehen Sie sich einfach zusammen mit dem Rollator. Machen Sie dazu kleine Schritte und drehen Sie den Rollator entsprechend mit.



*immer zwischen den Hinterrädern bewegen*



*Bremsen anziehen*





## HINSETZEN UND AUFSTEHEN

Fahren Sie an das Objekt, auf dem Sie sitzen möchten, mit Ihrem Rollator heran und drehen Sie sich, so dass Sie mit dem Rücken zur Ihrer Sitzgelegenheit stehen. Gehen Sie so dicht ran, dass Sie die Sitzfläche an Ihren Beinen spüren.

Nun stellen Sie die Bremse fest, damit der Rollator nicht wegrollt und Ihnen die nötige Stütze gibt. Setzen Sie sich langsam und sicher hin.

Auch wenn Sie wieder aufstehen wollen, muss die Bremse angezogen sein. Nutzen Sie den Rollator aber nicht zum „hochdrücken“, sondern stützen Sie sich an den Stuhllehnen ab. Wenn Sie wieder stehen, können Sie die Bremsen lösen und weiter gehen.

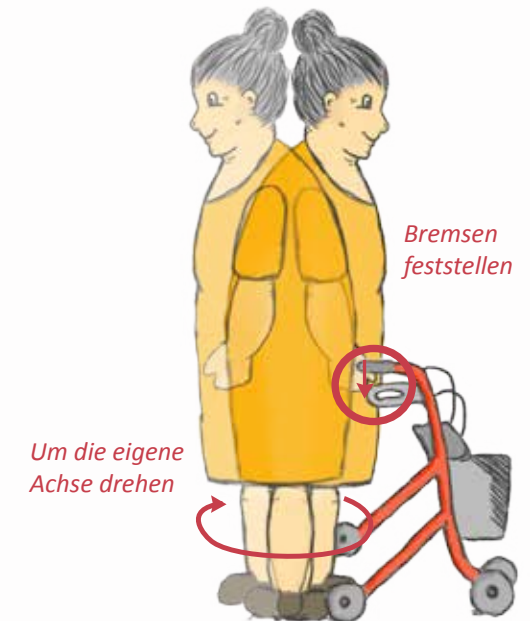


## SITZEN AUF DEM ROLLATOR

Möchten Sie eine kleine Pause machen und sich auf Ihren Rollator setzen, dann gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Sie stellen zuerst die Bremsen fest und drehen sich dann selbst zwischen den Griffen, so dass Sie mit dem Rücken zur Sitzfläche stehen. Dann können Sie sich hinsetzen und dabei Ihre Rollator-Griffe auch als Stütze nehmen.

2. Wenn Sie sich zwischen den Griffen nicht selbst drehen möchten, dann können Sie Ihren Rollator auch einmal um sich selbst drehen. Gerade Leichtgewichtrollatoren benötigen dazu nicht viel Kraftaufwand. So können Sie den Rollator ganz leicht kreisförmig um sich drehen, bis er richtig hinter Ihnen steht. Bevor Sie sich dann setzen, denken Sie auch hier daran, die Bremsen festzustellen!







## HINDERNISSE

### BORDSTEINKANTE:

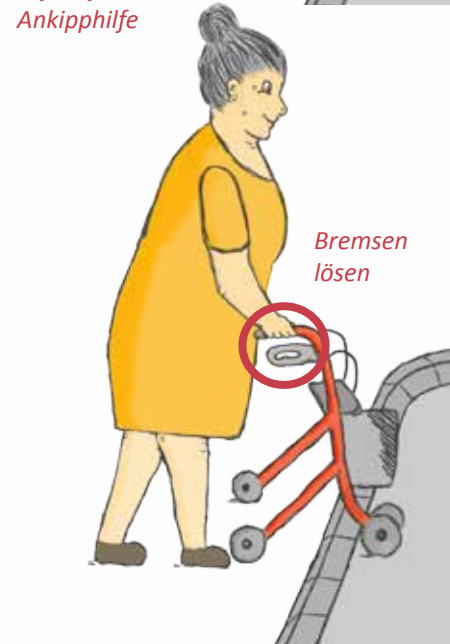
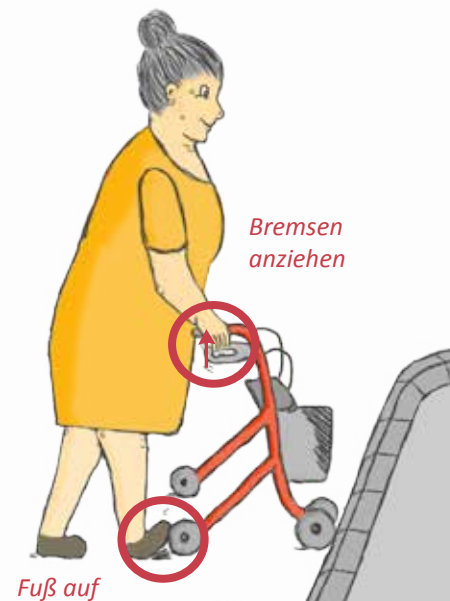
Fahren Sie möglichst dicht an den Bordstein heran, so dass Sie mit den Vorderrädern den Bordstein berühren. Entfernen Sie sich ein kleines Stück von Ihrem Rollator und stellen sich sicher hin.

Ziehen Sie nun die Bremse an und stellen Sie einen Fuß auf die Ankipphilfe oder, wenn diese nicht vorhanden ist, an das Hinterrad, um dieses zu blockieren. Dann kippen Sie den Rollator an, um die Vorderräder anzuheben. Dazu müssen Sie nicht viel Kraft aufwenden, sondern den Rollator ganz leicht an den Griffen zu sich und leicht nach unten ziehen.

Lösen Sie die Bremse nun wieder und rollen den Rollator auf den zwei Hinterrädern ganz leicht nach vorn und gehen mit. Auf dem Bordstein senken Sie die Vorderräder dann ab.

Wenn die Vorderräder sicher auf dem Bordstein stehen, heben Sie an Ihren Rollator-Griffen die Hinterräder an, um den Rollator vollständig auf den Bordstein zu schieben.

Wenn Sie vom Bordstein auf die Straße wollen, fahren Sie zunächst den Bordstein herunter. Dann stellen Sie wieder die Bremsen fest und folgen dem Rollator auf die Straße, sobald dieser sicher steht.



## HINDERNISSE

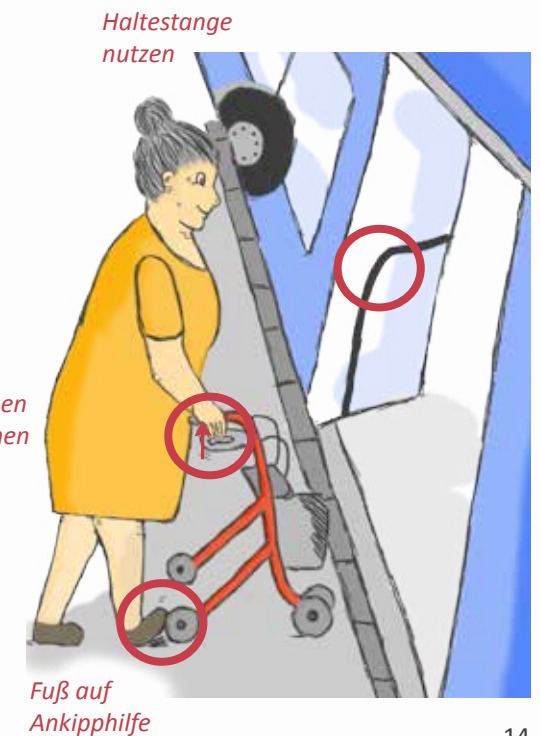
### BUSFAHRT-EINSTIEG:

Wenn der Bus kommt, geben Sie ihm schon ein Handzeichen, damit er Sie wahrnimmt und den Bus zum Einsteigen leicht absenkt.

Steigen Sie nicht an der ersten Tür ein, da hier der Einstieg verengt ist und Ihnen das Einsteigen erschwert. Nutzen Sie eine der hinteren Türen, so sind Sie auch direkt im markierten Bereich, um Ihren Rollator abzustellen.

Um in den Bus einzusteigen, verwenden Sie bestenfalls die Kippvariante, wie bei der Bordsteinkante. Ist dies nicht möglich, heben Sie zuerst den Rollator in den Bus und steigen danach selbst ein. **Wichtig ist auch hier:** Stellen Sie die Bremsen fest, bevor Sie den Rollator in den Bus heben!

Wenn der Rollator im Bus ist und Sie einsteigen wollen, nutzen Sie die Haltestange an der Tür. Wenn Sie Probleme dabei haben, den Rollator anzuheben, scheuen Sie sich nicht davor andere Passagiere um Hilfe zu fragen.







## HINDERNISSE

### BUSFAHRT-AUSSTIEG:

Während der Fahrt stellen Sie Ihren Rollator im Mittelteil des Busses ab, stellen die Bremsen fest und suchen sich dann einen Sitzplatz möglichst nah an Ihrem Rollator.

**Wichtig:** Setzen Sie sich während der Fahrt nicht auf Ihren Rollator!

Warten Sie beim Aussteigen ab, bis der Bus steht und stehen dann erst auf. Dann können Sie mit Ihrem Rollator zur Tür gehen. Ihr Ablauf, wie Sie eingestiegen sind, wird nun „zurück gespult“. Denn nun steigen Sie als erstes aus. Stellen Sie sich also rückwärts an den Ausgang, stellen die Bremsen fest, und steigen aus, indem Sie sich an der Haltestange der Tür festhalten.

Wenn Sie sicher ausgestiegen sind, holen Sie Ihren Rollator hinterher. Auch hier können Sie wieder andere Passagiere um Hilfe bitten.

*Haltestange nutzen*



*Als erstes aussteigen (rückwärts), dann den Rollator nach holen*



## HINDERNISSE

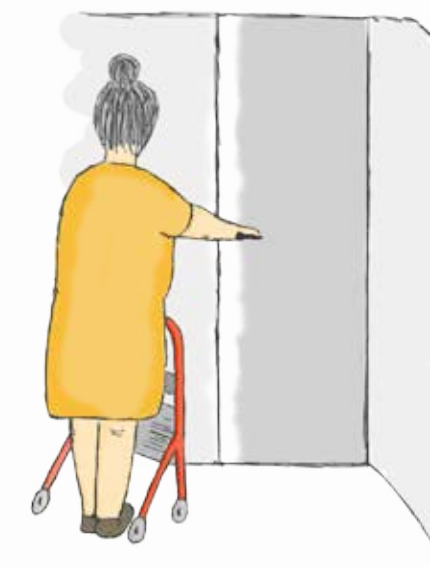
### TÜR:

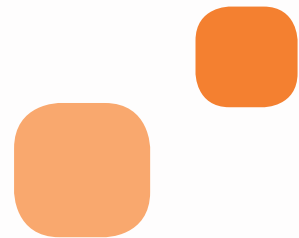
Um eine Tür zu öffnen, fahren Sie zunächst neben der Tür bis an die Wand, um leicht an den Türgriff zu gelangen und sie zu öffnen.

Wenn Sie die Tür geöffnet haben, können Sie Ihren Rollator mit sich drehen, um durch die Tür zu gehen.

**Wichtig:** Um eine Tür zu öffnen, beugen Sie sich nicht über den Rollator. Dabei können Sie leicht das Gleichgewicht verlieren.

Bei einer Brandschutztür oder einer Tür, die sich schwer öffnen lässt, bitten Sie jemanden um Hilfe.





## WIR BERATEN SIE

### Der Rollatorverkauf ist eine individuelle Entscheidung!

Einen Rollator kauft man nicht mal eben auf die Schnelle, denn der Kauf sollte gut überlegt sein. Die verschiedenen Modelle bieten eine große Auswahl, um für sich den passenden Rollator zu finden. Sie sollten also im Vorwege wissen, wozu Sie ihr Hilfsmittel überwiegend nutzen wollen.

Wir beraten Sie gern in unseren Filialen und probieren verschiedene Modelle gemeinsam mit Ihnen aus, damit Sie am Ende die richtige Wahl für Ihre Bedürfnisse treffen können. Es stehen viele Modelle zum Testen zur Verfügung. Wir zeigen Ihnen auch mögliches Zubehör, für unterschiedliche Bedürfnisse oder Witterungsbedingungen.

Nehmen Sie sich die Zeit für eine umfangreiche Beratung. Wir stehen für Sie bereit!

### Persönliche Beratung in Ihrer Nähe:

**Rendsburg**  
Büsumer Str. 32-36

**Schleswig**  
Auf der Freiheit 4

**Schleswig**  
Stadtweg 47

**Heide**  
Norderstraße 38

## WARTUNG

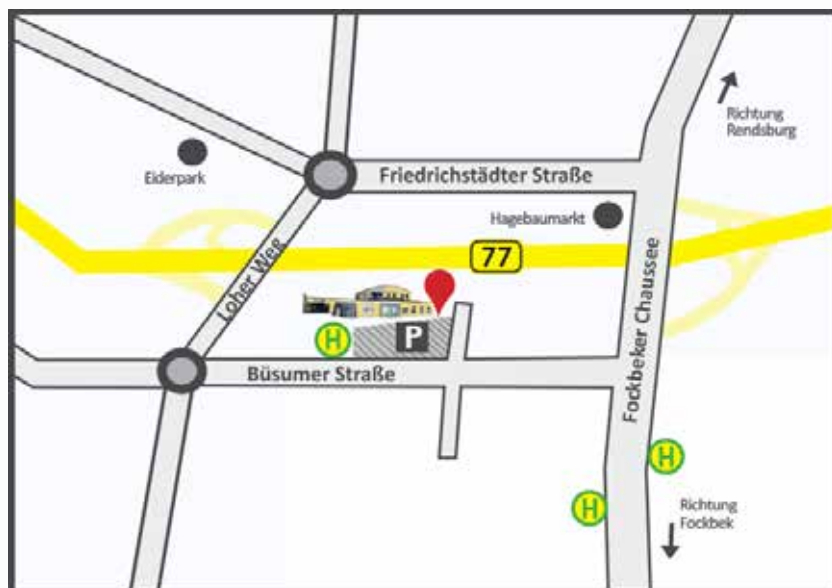
### Nutzen Sie unseren Sicherheitscheck!

Es ist zu empfehlen, Ihren Rollator einmal jährlich technisch überprüfen zu lassen. Dabei wird die Funktion Ihres Rollators gecheckt und mögliche Mängel beseitigt.

Generell gilt, vor jeder Nutzung Ihren Rollator auf Sicherheit zu prüfen und vor allem die Bremsen einmal zu testen. Nach Spaziergängen bei schlechtem Wetter ist zu empfehlen, den Rollator zu reinigen.

Kommen Sie uns in einer Filiale in Ihrer Nähe besuchen oder vereinbaren Sie auch direkt einen Termin, damit wir Ihnen mit Rat und Tat zu Seite stehen können.

Anfahrt motion-center Holger Otto GmbH  
Unternehmenszentrale Rendsburg, Büsumer Straße 32-36



#### Impressum

Herausgeber:  
motion-center Holger Otto GmbH  
Büsumer Str. 32 - 36  
24768 Rendsburg

Tel: 04331 46700

Fax: 04331 4670-16

E-Mail: [info@motion-center.de](mailto:info@motion-center.de)

Web: [www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

1. Auflage

© copyright 2019 motion-center Holger  
Otto GmbH

Auflage: 250

Trotz sorgfältigen Lektorats schleichen  
sich manchmal Fehler ein. Wir sind  
Ihnen dankbar für Anregungen und  
Hinweise.

Die motion-center Holger Otto GmbH  
übernimmt keine Haftung für Folgen, die auf  
unvollständige oder fehlerhafte Angaben  
in diesem Katalog zurückzuführen sind.

#### Unsere Standorte

Büsumer Str. 32-36  
24768 **Rendsburg**  
Tel.: 04331 4670-0  
fax: 04331 4670-16

Auf der Freiheit 4  
24837 **Schleswig**  
Tel.: 04621 9632-0  
fax: 04621 9632-16

Stadtweg 47  
24837 **Schleswig**  
Tel.: 04621 9632-0  
fax: 04621 9632-16

Norderstraße 38  
25746 **Heide**  
Tel.: 0481 77007  
fax: 0481 77006

Alsterdorfer Markt 2  
22297 **Hamburg**  
Tel.: 04331 4670-0  
fax: 040 5935216-16

Kanalstraße 106  
23552 **Lübeck**  
Tel.: 04331 4670-0  
fax: 04331 4670-16