

Körperhaltung:

- Aufrecht im Rollator stehen
- Schultern und Arme locker hängen lassen
- Hände an den Griffen ablegen
- Der Winkel im Ellenbogen sollte größer 90° sein (Entlastung der Atemhilfsmuskulatur)



Bremsen:

- Handbremse: Hebel nach oben ziehen
- Feststellbremse: Hebel mit der Ausatmung nach unten drücken bis er einrastet

Der Rollator als Sitz:

- Feststellbremse mit der **AUSATMUNG** betätigen
- An einem Griff festhalten und langsam drehen bis Sie rückwärts zum Rollator stehen
- Sitzfläche an der Rückseite der Oberschenkel spüren
- Langsam hinsetzen dabei **AUSATMEN**
- Aufstehen dabei **AUSATMEN**
- Bremse erst dann lösen, wenn Sie wieder sicher im Rollator stehen

Gehen mit Rollator:

- Aufrecht im Rollator gehen
- Schultern locker hängen lassen
- Zwischen den Rädern im Rollator gehen

Be- und Entladen des Rollators:



- Feststellbremse ziehen dabei **AUSATMEN**
- In Schrittstellung seitlich zum Rollator stehen, mit einer Hand am Rollator festhalten bzw. Armgewicht ablegen
- Mit der **AUSATMUNG** den Gegenstand aus dem Rollator heben
- Beim Beladen mit der **AUSATMUNG** den Gegenstand zurück in den Rollator legen



Türen öffnen und schließen mit Rollator:



- Nach Möglichkeit den Rollator seitlich zur Tür stellen
- Feststellbremse ziehen dabei **AUSATMEN**
- Mit einer Hand am Rollator festhalten und mit der Anderen die Tür öffnen dabei **AUSATMEN**
- Bremsen lösen und durch die Tür laufen
- Rollator vor der Tür abstellen; Feststellbremse ziehen und mit einer Hand am Rollator festhalten mit der anderen die Tür schließen dabei **AUSATMEN**
- Bei Platzmangel: Rückwärts gehen
- schwere Türen: Tür mit Fuß/Gesäß halten



- „Drücken“: rückwärts mit dem Rollator zur Tür laufen und mit dem Rücken/Gesäß die Tür aufschieben dabei **AUSATMEN**.



Überwinden von Hindernissen mit Rollator:

Beim Aufsteigen:

- Handbremse mit Ausatmung betätigen
- Aus Rollator nach hinten heraustreten und in Schrittstellung gehen
- Mit der Ausatmung Rollator ankippen, dass die Vorderräder in der Luft sind. Die Bremse lösen und den Rollator zum Bordstein fahren, bis die Vorderräder auf dem Bordstein sind und die Hinterräder anstoßen
- Mit der **AUSATMUNG** die Hinterräder auf den Bordstein rollen
- Nachdem der Rollator auf dem Bordstein ist, Bremsen betätigen und nachsteigen

Beim Absteigen:

- Beim Absenken die Handbremse kurz anziehen und mit der **AUSATMUNG** zuerst die Vorderräder dann die Hinterräder auf dem Boden abstellen
- Beim Nachsteigen Feststellbremse betätigen

Variante Rückwärts:

- Erst selbst auf den Bordstein steigen
- Mit der **AUSATMUNG** nur die Hinterräder anheben
- Rollator heranziehen
- Langsam rückwärtsgehen, sich mit dem Rollator umdrehen und vorwärts weiter gehen



Hinweis:

Das Zusammenklappen des Rollators lassen Sie sich bitte im Sanitätshaus zeigen.