

Rollstühle und Rollatoren

Informationen, Anwendung und Sicherheit im Alltag für Senior:innen und pflegebedürftige Menschen

1. Ziele und Nutzen

Rollstühle und Rollatoren unterstützen die Mobilität, fördern die Selbstständigkeit und erhöhen die Lebensqualität von Senior:innen und pflegebedürftigen Menschen. Sie helfen, Alltagsaktivitäten sicherer zu bewältigen und Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen.

2. Rollstuhlarten (Auswahl)



Standardrollstuhl
Für den alltäglichen Gebrauch, robust und zuverlässig.



Leichtgewichtrollstuhl
Einfacher zu manövrieren und zu transportieren.



Pflegerollstuhl / Multifunktionsrollstuhl
Viele Einstellmöglichkeiten (z. B. Sitzkante, Rückenverstellung).



Liegerollstuhl
Rückenlehne stark verstellbar, bis zur Liegeposition.

3. Weitere Rollstuhlarten



Elektrorollstuhl
Elektrischer Antrieb für längere Strecken und bei eingeschränkter Kraft.



Transportrollstuhl
Kleine Hinterräder, wird von einer Begleitperson geschoben.



Aktivrollstuhl
Leicht, individuell angepasst, für selbstständige und aktive Nutzer:innen.



Adipositas-/XXL-Rollstuhl
Verstärkte Konstruktion für höhere Belastbarkeit.



Kinderrollstuhl
Auf die Bedürfnisse von Kindern angepasst.

4. Zubehör und Extras (Beispiele)



Antikippvorrichtung (hinten)



Begleitpersonsbremse (Trommelbremse)



Kopfstütze



Seitenpelotten



Sitzkissen (z. B. zur Dekubitusprophylaxe)



Hochlagerungsbeinstütze

5. Der Rollator

Der Rollator eignet sich für Menschen, die noch gehen können, aber zusätzliche Stabilität und Sicherheit benötigen.



Wichtige Merkmale:

- stabile, rutschfeste Griffe
- höhenverstellbar
- sichere Bremsen (Feststellbremse)
- Sitzfläche zum Ausruhen
- Korb oder Tasche für persönliche Gegenstände
- kippsicher und standsicher

6. Richtige Einstellung

Rollstuhl

- **Sitzhöhe:** Füße stehen stabil auf der Fussplatte.
- **Rückenlehne:** unterstützt eine aufrechte und bequeme Sitzposition.
- **Armlehnen:** entlasten die Schultern.
- **Fussstützen:** Knie ca. 90° gebeugt.
- **Sitzkissen:** passend zum Bedarf (z. B. druckentlastend).



Knie ca. 90° beugen

Füße vollständig auf Fussplatte abstellen

Rollator

- **Griffhöhe:** Handgelenke auf Höhe der Griffe, Ellenbogen leicht gebeugt.
- **Bremsen:** gut erreichbar und funktionstüchtig.
- **Sitzhöhe:** erlaubt eine bequeme und sichere Sitzposition.



7. Sicheres Fahren und Manövrieren

Ebener Untergrund

- Aufrecht sitzen, beide Hände an den Greifreifen oder am Rollatorgriff.
- Langsam und kontrolliert fahren.
- Auf Hindernisse achten.

Gefälle

- Im Rollstuhl: rückwärts oder mit Begleitperson fahren.
- Im Rollator: langsam gehen, bei Bedarf Pausen einlegen.

Rampen

- Steigung möglichst frontal befahren.
- Bei längeren Rampen Unterstützung anfordern.
- Auf rutschfesten Untergrund achten.

Unterschiedliche Untergründe

- Auf Kopfsteinpflaster, Kies oder unebenen Wegen langsam fahren.
- Vorsicht bei nassem, glattem oder losem Untergrund.
- Bei Bedarf alternative, barrierefreie Wege nutzen.

8. Schwellen und kleine Kanten überwinden (Rollstuhl)



1. Begleitperson stellt sich hinter den Rollstuhl und kippt ihn leicht nach hinten.



2. Vorderräder anheben und über die Schwelle fahren.



3. Hinterräder langsam über die Schwelle rollen.



4. Auf sicheren Stand achten.

9. Hinsetzen, Aufstehen und Transferieren



- Rollstuhl möglichst nahe an den Sitzplatz stellen.
- Bremsen fixieren.
- Fussstützen wegklappen oder entfernen.
- Person aktiv einbeziehen und Zeit geben.
- Bei Bedarf Transferhilfen (z. B. Rutschbrett, Aufstehhilfe) verwenden.

Wichtige Hinweise

- Nie an den Armlehnen ziehen oder heben.
- Auf sichere, rutschfeste Schuhe achten.
- Bei Unsicherheit oder hohem Unterstützungsbedarf eine Fachperson beiziehen.
- Auf die individuelle Situation und Ressourcen der Person eingehen.



Checkliste Rollstuhl

- ☐ Bremsen funktionieren und sind festgestellt
- ☐ Räder und Reifen sind intakt
- ☐ Rückenlehne und Sitzfläche sind stabil
- ☐ Fussstützen sind korrekt eingestellt
- ☐ Klient sitzt sicher und aufrecht
- ☐ Kopfstütze/Rumpfstabilisation bei Bedarf vorhanden
- ☐ Rollstuhl vor Transfers bremsen
- ☐ Fussstützen vor dem Aufstehen hochklappen



Checkliste Rollator

- ☐ Bremsen funktionieren
- ☐ Räder sind intakt und laufen frei
- ☐ Griffe sind fest und auf richtige Höhe eingestellt
- ☐ Rahmen ist stabil und unbeschädigt
- ☐ Sitzfläche ist sicher befestigt
- ☐ Bremskabel sind intakt
- ☐ Tasche/Korb ist sicher befestigt
- ☐ Klient steht und geht sicher am Rollator