

So wird der Gang mit Rollator sicherer

Rund um den „Tag der älteren Menschen“ veranstaltete der Trägerverein „aktiv55plus“ drei Aktionstage – mit einer Vielzahl an Angeboten für Senioren. Freitag baute Dieter Dresbach vor dem Haus Hürxthal einen Rollatorparcours auf.



Zum Abschluss der Aktionswoche gab es ein Training mit Rollator-Coach Dieter Dresbach aus Wiehl. Er gab Manfred Jähnsch (91) Ratschläge, wie er etwa eine hohe Bordsteinkante bewältigen kann. FOTO: JÜRGEN MOLL

VON CRISTINA SEGOVIA-BUENDÍA

RADEVORMWALD | Teilhabe und Spaß am Leben sollte keine Frage des Alters sein. Selbst mit kleineren oder größeren Handicaps sollten sich Senioren selbstbe-

wusst darüber im Klaren sein, welche Ressourcen sie geistig und körperlich haben, findet Kyra Springer, Koordinatorin des Trägervereins „aktiv55plus“. Diese Ressourcen enden nicht zwangsläufig mit einem Pflegegrad. Heutzutage, erzählt Springer, gebe es glücklicherweise Angebote, ebenso wie viele Hilfsmittel, sowohl analoge als auch digitale, mit denen sich Senioren einbringen und weiterhin selbstständig ihren Alltag bestreiten können.

Der Rollator ist einer dieser wichtigen Alltagsbegleiter. Mit ihm bewegt sich Manfred Jähnsch mit seinen 91 Jahren noch rüstig durch die Innenstadt. Doch der Umgang, obgleich er einfach erscheint, kann auch einige Tücken bergen, wie etwa beim Übergang auf einen erhöhten Bürgersteig, sagt Dieter Dresbach, der zum Aktionstag vor dem Haus Hürxthal am Schlossmacherplatz einen kleinen Rollatorparcours aufgebaut hat. Hier lässt er Jähnsch probeweise durch kleine Hütchen hindurch im Slalom wenden und – einen erhöhten Bürgersteig simulierend – auf ein kleines Holzpodest steigen.

Ohne zu zögern hebt Jähnsch den Rollator vor sich auf die Stufe und wird sogleich von Dresbach ermahnt. „Genau das sollten Sie nicht tun. Stellen sie sich vor, sie heben den Rollator an und verlieren das Gleichgewicht.“ Ein Sturz wäre programmiert. Im schlimmsten Fall wären Brüche zu erwarten, die im fortgeschrittenen Alter naturgemäß nicht mehr so schnell zusammenwachsen. „Der Rollator sollte daher niemals angehoben werden“, betont Dresbach.

Stattdessen rät der Fachmann dazu, das Gerät über eine Vorrichtung zu kippen und dann sanft auf die Stufe zu stellen, ehe man mit den Füßen hinterhergeht. „So habe ich die ganze Zeit einen sicheren Stand“, sagt er. Bei dieser Gelegenheit schaut sich Dresbach nicht nur den Umgang der Senioren mit ihrem Hilfsmittel an, sondern begutachtet auch den Zustand des Rollators. „Die Bremsen sind gut. Schrauben sitzen fest“, sagt er und lässt Jähnsch mit gutem Gewissen seinen Weg durch die Innenstadt fortsetzen.

Bei einer älteren Dame scheint eine kleine Reparatur notwendig, also schreiten die Mitarbeiterinnen des Sanitätshauses Kreuzer ein, bringen kurzerhand Werkzeug aus dem Geschäft mit, um Schrauben nachzuziehen und Bremsen

richtig einzustellen. „Es fällt vielen schwer, den Schritt zu einem Rollator zu machen“, berichtet Filialeiterin Natalie Arnolds. „Die meisten sind der Meinung, dass sie einen Rollator gar nicht brauchen, aber wenn sie den mal ausprobiert haben, wollen sie ihn gar nicht mehr hergeben.“ Mittlerweile gebe es neben den klassischen Gestellen auch wendigere und optisch ansprechendere Modelle mit Zusatzzubehör wie Rückengurten, um beim Sitzen sicherer zu sein. „Wir gehen mit den Kunden bei der Einweisung auch auf die Straße, probieren die Rollatoren gemeinsam aus und reparieren, bei Bedarf, auch zu Hause.“ Eine gute Einstellung auf die Körperhöhe sei ebenso wichtig, wie funktionierende Bremsen.

Auf Einladung des Trägervereins „aktiv55plus“ sind auch Heidi Varosi und Uwe Orzeske, Vorstandsvorsitzende des Bürgerbusvereins Radevormwald, dabei und präsentieren sich als zuverlässige Transportpartner – auch für Senioren mit Rollatoren, betont Orzeske. Die ehrenamtlichen Fahrer und Fahrerinnen helfen beim Ein- und Aussteigen und verstauen den Rollator sicher. Es brauche sich niemand Sorgen zu machen, hilflos vor dem Bus zu stehen. Für 1,35 Euro pro Fahrt mit Mehrfachticket oder 1,50 Euro als Einzelticket, kommen die Bürger kaum günstiger durch die Stadt.

Die Volksbank Oberberg, die die Aktionstage als Sponsor begleitet, weist auf eine Reihe von Dienstleistungen mit besonderem Augenmerk auf Senioren hin, erläutert Patrick Haase, stellvertretender Niederlassungsleiter der Volksbank in Radevormwald. Dazu gehöre auch die bewusste Zweigleisigkeit von Online-Banking und Vor-Ort-Filiale. „Wir sind 41 Stunden die Woche geöffnet und bieten jegliche Dienstleistungen auch am Schalter an.“ Die Kollegen würden sich allerdings bei Bedarf auch die Zeit nehmen, um mit den Senioren gemeinsam das Online-Banking einzurichten. „Es mischt sich immer weiter durch. Wir merken, dass die Kunden offen für Online sind und trotzdem froh über das Back-up in der Filiale sind.“

INFO

Reparieren, plaudern und offene Sprechstunde

Programm Regelmäßige Angebote für Senioren in Haus Hürxthal sind unter anderem

der Reparatur-Treff, jeden ersten Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr, sowie jeden dritten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr. Die Plauderzeit am Vormittag findet jeden ersten Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr statt. Hier treffen sich Senioren bei Tee und Kaffee, um ins Gespräch zu kommen. Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat von 16 bis 18 Uhr lädt „aktiv55plus“ zur offenen Sprechstunde ein, um Fragen rund um Handy, Laptop und Co. zu beantworten.