

Gut gerüstet außer Haus

Die heutige Generation der Älteren führt ein sehr aktives Leben: Im Durchschnitt sind 65- bis 85-Jährige fünfmal wöchentlich außer Haus. Es besteht der Wunsch, die Mobilität möglichst lange zu erhalten, ohne auf Sicherheit und Komfort zu verzichten.

Die eigenen vier Wände zu verlassen ist aus vielen Gründen wichtig: Spazieren gehen oder Radfahren hält fit, frische Luft und Sonnenlicht sind gut für die Seele und wer rausgeht, kann besser Kontakt zu anderen halten.

Hilfsmittel für unterwegs

Um sicher unterwegs zu sein, benötigt man im Lauf der Zeit eventuell ein paar Hilfsmittel – einmal organisiert erleichtern sie den Alltag dauerhaft.

Sicheres Schuhwerk Zur Basisausrüstung gehören bequeme Schuhe, die vor

Stürzen bewahren. Einige Vorbelastungen, wie etwa eine Fehlstellung der Zehen, werden mit zunehmendem Alter unangenehmer. Daher gilt: Gute Schuhe sind extrem wichtig, denn als Folge falschen Schuhwerks treten häufig Kopf-, Rücken- oder auch Gelenkschmerzen auf. Glücklicherweise ist man heute nicht mehr auf altmodische oder medizinische Optik angewiesen, denn es gibt mittlerweile eine erfreulich große Auswahl orthopädisch vorteilhafter Schuhe. Nehmen Sie sich Zeit bei der Auswahl und kaufen Sie in einem Fachgeschäft ein. Bei Schmerzen sprechen Sie mit einem Orthopäden oder Fußpfleger. Und sparen Sie nicht am falschen Ende. Zwei einfache Regeln gelten immer: Ein Schuh sollte wie eine zweite Haut sitzen und darf weder zu locker noch zu fest sein. Und gute Schuhe müssen den Zehen genug Bewegungsfreiheit lassen.

Seh- und Hörhilfen Im Lauf des Lebens werden Ohren und Augen schlechter. Das lässt sich kaum verhindern und kann im Straßenverkehr gefährlich werden. Lassen Sie daher Ihre Seh- und Hörfähigkeit regelmäßig



Gut zu wissen

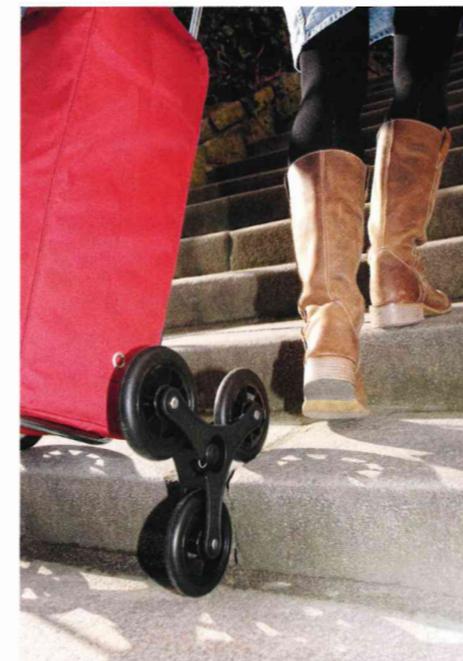
Kostenübernahme bei Rollatoren Fast alle Krankenkassen geben einen Zuschuss zum Kauf eines Rollators, sie übernehmen die Kosten oder stellen ein Gerät zur Verfügung – leider regelt das jede Krankenkasse etwas anders. Auch ob und wie viel Sie bei einem Standardrollator zuzahlen müssen, bestimmt die Kasse. Wenn Sie einen Rollator mit besonderer Ausstattung brauchen, muss der Arzt dies schriftlich begründen. Möchte man einen besser ausgestatteten Rollator, zahlt man die Differenz selbst. Manche Kassen arbeiten nur mit bestimmten Händlern zusammen – darüber sollte man sich im Vorfeld informieren, um zu vermeiden, dass die Kasse die Kostenübernahme verweigert.

überprüfen, bestehende Brillen und Hörgeräte testen und gegebenenfalls anpassen. Denken Sie daran, die Hilfsmittel auch immer mitzunehmen, wenn Sie das Haus verlassen.

Einkaufstrolley Zu Fuß einkaufen zu gehen kann mühsam sein. Ein geeignetes und sehr hilfreiches Transportmittel ist ein sogenannter Einkaufstrolley mit Rädern, der die Einkaufstaschen ersetzt. Trolleys gibt es in verschiedenen Varianten: extra leicht, mit Kühltasche, für Treppen geeignet oder mit Sitzmöglichkeit, falls man unterwegs eine Pause machen muss.

Gehhilfe Gehstöcke oder Unterarmgehstützen sind zuverlässige Begleiter, wenn man sich unsicher auf den Beinen fühlt, geschwächt ist oder längere Zeit nicht weit laufen konnte, z. B. nach einer Operation: Scheuen Sie sich nicht, eine Gehhilfe zu nutzen, selbst wenn Ihnen der Umgang damit zunächst ungewohnt vorkommt. Übung macht bekanntlich den Meister, gegebenenfalls zusammen mit einem Physiotherapeuten. Vielleicht werden Sie mit so einer Hilfe und etwas Fleiß so fit, dass Sie in einigen Wochen wieder ohne Stütze mobil sind.

Rollator Wer mit einer körperlichen Einschränkung leben muss oder nach Krankheit oder Unfall wieder auf die Beine kommen will, für den ist ein Rollator von großer Bedeutung. Ein solches Gerät unterstützt Menschen,



Treppenstufen oder Bordsteine können für Trolleys ein Hindernis darstellen. Dann schaffen spezielle Treppentrolleys Abhilfe – Modelle mit einer sogenannten Drei-Rad-Treppensteiger-Funktion.

die Probleme mit dem Gleichgewicht haben, beim Gehen unsicher sind oder längere Strecken nicht ohne Hilfe bewältigen können. Die Handhabung von Rollatoren und die Wahl des passenden Modells sind aber nicht ganz so einfach, wie es zunächst scheinen mag. Zu Beginn fehlt vielen im Umgang mit der Mobilitätshilfe die Sicherheit. Die meisten Unfälle mit Rollatoren passieren tatsächlich, weil Senioren nicht richtig gelernt haben, sie zu bedienen. Nicht selten sind auch die Bremsen falsch eingestellt.

Um Unfälle zu vermeiden, muss der Rollator immer individuell angepasst werden und eine gute Einweisung ist die Voraussetzung für einen sicheren Umgang mit dem Gerät. Lassen Sie sich vor dem Kauf unbedingt intensiv beraten und lassen Sie sich zeigen, wie man