So nicht! Margret Eberl (Kreissportbund) zeigt beim Rollatortraining auf dem Schulhof der Gesamtschule den Seniorinnen Ursula Lerch, Ursula Keuter, Maria Brunnert (von links), dass sie ihren Rollator nicht zu weit vor sich her schieben sollen. Fotos: Bernd Steinbacher

Mit 97 beim ersten Training

Rollatorübungen auf dem Schulhof – Aktion von Stadt und TV Verl

Von Bernd Steinbacher

Verl (WB). Anny Venker ist 97 Jahre alt und am Freitag die älteste Teilnehmerin beim Rollatortraining auf dem Schulhof der Gesamtschule. »Das ist mein erstes richtiges Training«, sagt die Seniorin, die eine solche Gehhilfe seit zwei bis drei Jahren nutzt.

Den bereits zehnten Rollatortag veranstalten die Stadt Verl und der TV Verl. »Die Senioren wollen mobil bleiben und sicher mit dem Rollator unterwegs sein. Deshalb wird das Training angeboten«, sagt Sandra Hasenbein, zuständig bei der Stadtverwaltung für Pflegeberatung und Seniorenarbeit. 2018 nahmen 17 Interessierte teil, diesmal hatten sich sieben Teilnehmer angemeldet. Sandra Hasenbein hatte Reflektorstreifen dabei, die sie zusätzlich an die Rollatoren anbrachte.

Bevor Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh als Übungsleiterin die Seniorinnen motivierte, das Einsteigen und Aussteigen aus dem Bus zu üben, griff Dennis Plümer vom Sanitätshaus Mitschke zu. Er überprüfte kostenfrei die Bremsen der Rollatoren, stellte bei Bedarf nach, und schaute, dass die Griffe die richtige Höhe haben.

Anny Venker (97) übt mit Dennis Plümer vom Sanitätshaus Mitschke am aufgebauten Parcours das sichere Überwinden der Stufe.

Alltagssituationen standen auf dem Programm. Dazu hatte der Teutoburger Wald Verkehr (TWV) mit Sitz in Rheda-Wiedenbrück extra einen Linienbus zur Verfügung gestellt. »Das Aussteigen ist rückwärts am sichersten«, sagt Margret Eberl. »Da kann einem der Rollator auf der Schräge nicht davon fahren.«

Generell sollten die Nutzer den Rollator dicht am Körper halten, ihn nicht zu weit von sich schieben. Was falsch und richtig ist, machte sie anschaulich vor. Richtiges Bremsen erhöht die Sicherheit, Hand- und Feststellbremse müssen beherrscht werden. »Immer die Bremse feststellen, bevor Sie sich setzen.«

Beim Parcours konnten die Frauen üben, wie sich das Fahren auf Pflaster anfühlt, und wie sicher eine Stufe oder ein Bordstein überwunden werden können. »Es gibt schon Unterschiede bei den Rollatoren. Jeder sollte überlegen, für welchen Zweck er benötigt wird, und verschiedene Modelle ausprobieren«, sagte Plümer. Bessere Modelle seien leichter und einfacher zusammenzuklappen.

Jörg Peters, Leiter der Geschäftsstelle des TV Verl, sagt, dass wegen der demografischen Entwicklung immer mehr Menschen auf einen Rollator angewiesen sein werden. Diesen richtig zu beherrschen, sei wichtig. Der TV Verl bietet sogar einen Kurs »Tanzen mit Rollator« an. Einen Schnuppertag gibt es dazu am 14. Januar, ab 15 Uhr im Gymnastikraum der Halle III, St.-Anna-Straße. Der Kurs beginnt am 21. Januar. Körperhaltung, Balance und Stabilität werden geschult – der Spaß kommt nicht zu kurz. Nebenbei werden Kontakte geknüpft mit Menschen in der gleichen Situation.