

Tipps im Umgang mit dem Rollator

EINSTELLUNG

- Griffe etwa auf Höhe der Handgelenke wenn die Arme gerade herabhängen
- Funktionstüchtige Bremsen sind nötig

GEHEN

- Innerhalb des Rollators gehen
- Möglichst gerade Körperhaltung
- Bei Bergen immer bremsbereit sein

ÖFFENTLICHE EINRICHTUNGEN (ÄRZTE, BÄCKEREIEN, SUPERMÄRKTE ...)

Leider ist nicht jede öffentliche Einrichtung barrierefrei. Scheuen Sie sich jedoch nicht, diese aufzusuchen und bitten Sie vor Ort um Hilfe.

- Melden Sie sich bestenfalls vorher an und erkundigen Sie sich beim Personal. Es ist stets sehr freundlich, weiß um die schwierige Situation und wird Ihnen unterstützend zur Seite stehen.

HINWEIS

Für mehr Infos benutzen Sie die Broschüre „Rollator-Tipps zum sicheren Umgang“ vom Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

Die Broschüre finden Sie im AWO Bürgertreff und im Rathaus.



Alternativen und weitere Hilfen

- Häusliche Hilfen bieten gemeinsame Spaziergänge an.
- Der richtige und sichere Umgang mit dem Rollator muss geübt werden.
- Sollten Sie noch unsicher sein, nutzen Sie die Möglichkeit eines Rollator-Trainings. Rollatorurse finden beispielsweise vierteljährlich im AWO Bürgertreff Ebersdorf statt.

AWO Bürgertreff Ebersdorf:

Treffleitung: Nadine Jacob
Frohnlicher Straße 31
96237 Ebersdorf

☎ 09562/4037283

Koordination Häusliche Hilfen:

Gemeinde Ebersdorf
Raiffeisenstraße 1
96237 Ebersdorf

☎ 09562/385288

Impressum

Herausgeber:

AWO Bürgertreff Ebersdorf
Frohnlicher Straße 31
96237 Ebersdorf

☎ 09562/4037283

✉ treff-ebersdorf@awo-coburg.de

🌐 www.awo-coburg.de

Layout und Gestaltung:

Dominic Schramm

Gefördert durch:

Verband der Ersatzkassen e. V.

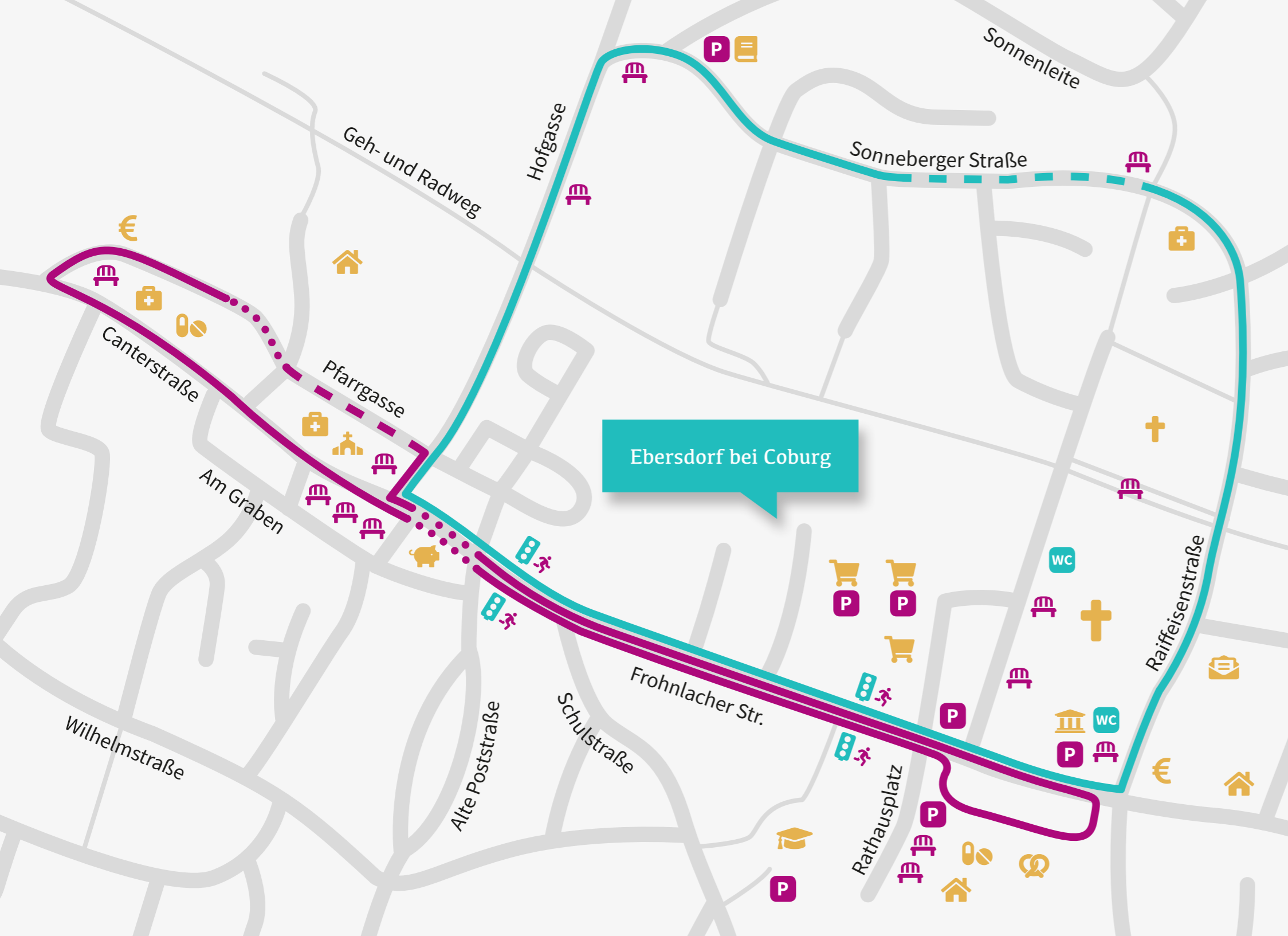
Der Flyer wurde im Rahmen des Projektes „Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen im Quartier“ erstellt. Hier fragten sich die Ebersdorfer Bürgerinnen und Bürger unter anderem, welche Rolle die Themen Gesundheit und Bewegung im Alter spielen? – Eine sehr große!

Demnach entstand das Ziel, die Gesundheit der älteren Menschen vor Ort durch die tägliche Bewegung mit einem Rollator zu fördern.

Sicher unterwegs mit dem Rollator in Ebersdorf bei Coburg

Damit Sie sich gut und sicher im Gemeindegebiet bewegen können, finden Sie hier Tipps im Umgang mit dem Rollator, weitere Hilfen und Anregungen für den Gebrauch bei öffentlichen Einrichtungen.





Streckeninfos

Die beiden farblich markierten Routen wurden ausgewählt, da sie so gut wie alle notwendigen alltäglichen „Anlaufstellen“ abdecken.

- Die in Magenta eingezeichnete Route verläuft ebenerdig und bietet sich gut für leichtere Spaziergänge an.
- Die türkise Route hingegen führt den Berg hinauf und ist anspruchsvoller. Sie eignet sich eher für Bürgerinnen und Bürger, die bereits in Übung sind und genügend Puste haben, um den Aufstieg zu schaffen.

Denken Sie daran: Bei Unebenheiten oder Engstellen auf dem Gehweg, kann Ihnen ein Wechsel der Straßenseite das Vorankommen erleichtern.

- | | | | |
|--|-----------------|--|---------------------------|
| | Asphalt | | Behindertenparkplätze |
| | Unebenheiten | | Öffentliche Toiletten |
| | Engstellen | | Ruhebänke |
| | Fußgängerampeln | | Apotheken |
| | Ärzte | | Seniorenbegegnungsstätten |
| | Banken | | Bäckerei |
| | Friedhof | | Kirche |
| | Medienhaus | | Metzgerei |
| | Post | | Rathaus |
| | Schule | | Supermärkte |

Bitte achten Sie auf Ihre Mitmenschen!
Vermeiden Sie Engstellen auf den Gehwegen, indem Sie zum Beispiel Ihre Hecken schneiden und rücksichtsvoll parken.

