

Gehhilfen

Gehhilfen sind, besonders für ältere Personen, ein wichtiger Beitrag zur Sturzprävention. Welche Gehhilfe die Richtige ist, hängt von den körperlichen Voraussetzungen und dem Einsatzgebiet, also dem Wohnumfeld, ab.

Gehstock

Bei **leichten** Bewegungseinschränkungen genügt häufig ein Gehstock. Mittlerweile gibt es sie in unterschiedlichen **Formen, Farben und Materialien**: klassisch aus Holz, modern und leicht aus Aluminium; mit geschwungenem oder ergonomischem Griff; elegant mit Kugelknäuf; mit Teleskopstil oder zum Zusammenfallen; in Form einer Unterarmgehstütze. Stöcke geben **einseitigen Halt** beim Gehen. Es ist ebenso möglich, zwei Gehstöcke zu verwenden, um zu beiden Seiten Halt zu haben. Wenn die **Gefähigkeit**, das **Gleichgewicht** oder die **Belastungsdauer** leicht eingeschränkt sind oder nach einer Verletzungspause verbessert werden sollen, kann ein Gehstock eine sinnvolle Hilfe sein. **Bei komplexen Einschränkungen** der Gefähigkeit oder des Gleichgewichts sind Gehstöcke allerdings **ungeeignet**; sie können Stürze nicht verlässlich verhindern. Für die Wintermonate gibt es für Gehstöcke **Eiskralen** bzw. Schneespikes, die unter den Gummistopfen gespannt werden und somit auf vereisten Flächen nicht wegrutschen.

Rollator / Gehwagen

Rollatoren sind **fahrbare** Gehhilfen mit drei oder vier Rädern. Das Bremsen erfolgt für gewöhnlich über zwei Handbremsen, die einen Bremsklotz auf die hinteren Räder drücken. Die Handbremsen fungieren ebenso als **Feststellbremse**. Sie müssen regelmäßig gewartet und nachgestellt werden. Gehwagen mit drei Rädern, sogenannte **Delta-Räder**, sind wendig und auch in engen Räumen nutzbar. Dafür sind sie instabiler und haben häufig keine **Sitzfläche** zum Pausieren.

Die meisten Rollatoren sind zusammenklappbar und dadurch gut zu transportieren und zu verstauen. Rollatoren gibt es in unterschiedlichen Designs und Materialien. Bei **Kassenmodellen** sind der Rahmen aus Stahl und die Räder aus Vollgummi. Dadurch haben sie ein relativ hohes Eigengewicht. **Leichtgewichtmodelle** sind wesentlich handlicher, aber auch kostenintensiv. Die meisten Rollatoren besitzen einen **Korb** bzw. ein Netz zum Transport von Gegenständen, etwa kleinere Einkäufe. Eine **Stockhalterung** ist ein sinnvolles Zubehör, wenn für kürzere Strecken ein Gehstock zum Einsatz kommen soll.

Auf die Höhe kommt es an

Wichtig bei allen Gehhilfen ist die richtige **Höheneinstellung**, damit das Hilfsmittel entlastet und selbst nicht zur **Sturzgefahr** wird. Weder soll es so hoch eingestellt sein, dass die Schultern nach oben gedrückt werden, noch soll der Rücken zu sehr gekrümmt werden. **Fachkräfte** in Sanitätshäusern oder Therapiepraxen unterstützen gern bei der Hilfsmittelauswahl, der -einstellung und dem -training.

Kostenübernahme

Die **Kosten** für notwendige Gehhilfen übernimmt in der Regel die Kranken- bzw. die Pflegekasse. Voraussetzung ist eine **ärztliche Verordnung**. Mit dieser können Hilfsmittel in **Sanitätsfachgeschäften** erworben werden, die einen Versorgungsvertrag mit Ihrer Kasse haben. Fragen Sie vorm Kauf im Fachgeschäft nach. Die **Zuzahlung** beschränkt sich auf den **gesetzlichen Eigenanteil**, falls keine Zuzahlungsbefreiung besteht. Hilfsmittel wie Rollatoren sind meist eine Leihgabe und bleiben Kasseneigentum. Bei einer notwendigen **Reparatur** oder **Ersatz** kommt dann ebenso die Kasse auf. Darüber hinaus ist immer auch ein **Privatkauf** auf eigene Kosten möglich.