

Rollstuhlschieben leicht gemacht



Schweizer
Paraplegiker
Vereinigung

Association
suisse des
paraplegiques

Associazione
svizzera dei
paraplegici

Rollstuhlschieben leicht gemacht Praktische Tipps

■ Grüezi

Stellen Sie sich kurz beim Rollstuhlfahrer vor, bevor Sie den Rollstuhl schieben. Er möchte wissen, wer ihn begleitet und wohin es geht. Sprechen Sie ihn von vorne an und vermeiden Sie es, ihn von hinten anzufassen, bevor Sie ihn angesprochen haben. Grundsätzlich gilt: Sprechen Sie sich immer mit dem Rollstuhlfahrer ab vor einer Aktion.

■ Rollstuhltypen

Es gibt sehr viele verschiedene Rollstuhltypen. Deshalb ist es wichtig, sich zunächst mit den Besonderheiten des jeweiligen Modells vertraut zu machen. Lassen Sie sich die Eigenheiten vom Rollstuhlfahrer erklären.

■ Gespräch mit dem Rollstuhlfahrer

Ein Rollstuhlfahrer hat einen anderen Blickwinkel als Sie, vergewissern Sie sich darum, ob er auch sieht, was Sie ihm zeigen möchten. Beugen Sie sich zu ihm hinunter, wenn Sie mit ihm sprechen möchten und gehen Sie nach Möglichkeit dabei neben dem Rollstuhl her. Sie können diesen an der Armlehne schieben. Wenn Sie sich mit einer Drittperson unterhalten, platzieren Sie den Rollstuhl so, dass der Rollstuhlfahrer sich ohne Drehen des Kopfes am Gespräch beteiligen kann. Wenn ein Kind Neugierde zeigt, sollten Sie dem Rollstuhlfahrer Gelegenheit geben, sich mit dem Kind zu unterhalten, damit es seine Unbefangtheit bewahren kann. Lassen Sie den Rollstuhlfahrer selber entscheiden, er kann seine Wünsche selber äussern, sei es beim Einkaufen, im Restaurant usw. und geben Sie dem Personal zu verstehen, dass es sich direkt an den Rollstuhlfahrer wendet.

■ Richtige Wahl des Geländes

Die Fahrt auf abschüssigem Gelände kann für die Rollstuhlfahrer unangenehm sein. Durch die mangelnde Bauchmuskulatur kann er sich nicht selber halten und droht, aus dem Rollstuhl zu fallen. Wählen Sie von Vorteil wann immer möglich flache Wege. Unterschätzen Sie den nötigen Kraftaufwand für Talfahrten nicht. Wollen Sie am Hang anhalten, so stellen Sie den Rollstuhl quer zur Falllinie und überprüfen vor dem Fixieren die sichere Funktion der beiden seitlichen Radbremsen.

■ An Orten mit vielen Menschen

Fahren Sie an Orten mit vielen Menschen vorsichtig und achten Sie vor allem auf die Fussstützen, da schon bei einer kleinen Unachtsamkeit Drittpersonen angefahren werden könnten. Dies ist sowohl für den Roll-



stuhlfahrer als auch für die angefahrene Person sehr unangenehm. Schauen Sie voraus und denken Sie daran, dass der Rollstuhl Ihnen zirka 1 m voraus ist, halten Sie also den nötigen Abstand ein (Schaufenster, Rampen im Bus usw.)

■ Im Fahrstuhl

Achten Sie beim Betreten eines Fahrstuhls darauf, ob dieser mit dem Stockwerkboden bündig ist. Andernfalls könnte die Person aus dem Rollstuhl kippen. Drehen Sie den Rollstuhl zur Türe hin, so sieht der Rollstuhlfahrer wer mitfährt.

Unterstützen bei Transfers vom oder in den Rollstuhl

■ Generell

- Stellen Sie den Rollstuhl seitlich und möglichst nahe zum Bett oder zum Stuhl hin.
- Arretieren Sie die Bremsen des Rollstuhls.
- Heben Sie einen Fuss der Person im Rollstuhl.
- Klappen Sie die Fussplatte hoch und stellen Sie den Fuss auf den Boden.
- Tun Sie dasselbe mit dem anderen Fuss.
- Entfernen Sie auf der Seite, über die der Transfer erfolgt, alle beweglichen Teile des Rollstuhls.

■ Aufstehen und Hinsetzen

Die erforderliche Hilfe ist nicht bei jedem Rollstuhlfahrer gleich. Lassen Sie sich von ihm erklären, ob und wenn ja mit welcher Hilfe er am besten aufstehen kann. Der folgende Griff lässt sich in den meisten Fällen anwenden:

- Der Rollstuhlfahrer beugt seine Beine so, dass die Füsse von oben gesehen unter oder hinter den Knien stehen.
- Stellen Sie sich so vor den Rollstuhl, dass Sie die Knie des Rollstuhlfahrers mit Ihren Knien seitlich stützen können. Gehen Sie nun mit geradem Rücken in die Knie und fordern Sie den Rollstuhlfahrer auf, Ihnen seine Arme über die äussere Schulter zu legen.
- Umfassen Sie das Becken der Person, die Sie aufrichten möchten und verschränken Sie Ihre Hände hinter deren Rücken. Sprechen Sie sich mit ihr ab, geben Sie ein klares Kommando und stehen Sie mit etwas Schwung auf, indem Sie Ihr Gewicht nach hinten verlagern.
- Durch die Fixierung an Knien, Rücken und Armen heben Sie den Rollstuhlfahrer automatisch hoch. Um ihm zu helfen, sich gerade aufzurichten, müssen Sie eventuell etwas nachfassen und ihn weiter unten am Rücken halten. Lockern Sie den Griff nur ganz langsam und vergewissern Sie sich, dass er stabil steht.
Zum Hinsetzen gehen sie umgekehrt vor.



■ Ins Bett oder auf einen Stuhl

- Verfügt der Rollstuhlfahrer über gute Armkraft, ist er oft in der Lage, allein vom Rollstuhl auf das Bett oder einen Stuhl zu transferieren.
- Sie können sich darauf beschränken, den Stuhl oder ein verwendetes Rutschbrett festzuhalten.
- Achten Sie darauf, dass der Rollstuhlfahrer nicht nach hinten kippt, wenn er auf dem Bett sitzt. Am besten helfen Sie ihm sich hinzulegen, indem Sie seine Beine vorsichtig anheben.
- Folgen Sie unbedingt den Anweisungen des Rollstuhlfahrers.
- In allen anderen Fällen helfen Sie ihm wie vorgängig beschrieben.

■ Auf die Toilette

- Ist der Raum gross genug, um mit dem Rollstuhl neben die Toilette oder schräg davor zu fahren, kann der Rollstuhlfahrer meistens selber auf die Toilette transferieren. In öffentlichen Toiletten ist die Kabine dafür oft zu klein. In diesem Fall helfen Sie wie vorgängig beschrieben.
- Können Sie mit dem Rollstuhl nicht dicht genug an die Toilette heranzufahren, muss der Rollstuhlfahrer, wenn er nicht gefähig ist, getragen werden (siehe Absatz «Tragen von behinderten Menschen» in der Rubrik «Transport in einem Fahrzeug»).
- Für weitere Hilfestellungen wie Öffnen von Kleidern folgen Sie den Anweisungen des Rollstuhlfahrers.

Transport in einem Fahrzeug

■ Transport in einem Personenwagen

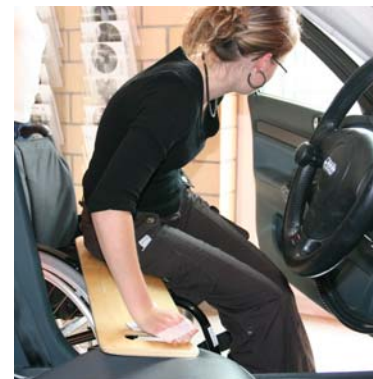
Kann der Rollstuhlfahrer nicht aus eigener Kraft einsteigen, so muss er aufgerichtet, gedreht oder hingesetzt werden (siehe Rubrik «Unterstützen bei Transfers vom oder in den Rollstuhl»). Ist dies nicht möglich, so muss er getragen werden (siehe «Tragen von behinderten Menschen»).

Was sie zusätzlich beachten müssen:

- Achten Sie darauf, dass er seinen Kopf nicht am oberen Türrahmen anstösst.
- Wenn er im Auto sitzt, fragen Sie ihn, ob er auch bequem sitzt. Rücken Sie ihn wenn nötig durch Anheben von hinten zurecht.
- Stellen Sie sicher, dass er den Sicherheitsgurt umlegt.

■ Transport im Kleinbus (Behindertentransporter)

- Der Einstieg in den Kleinbus sollte immer über eine Rampe oder einen Lift erfolgen.
- Achten Sie darauf, dass der Rollstuhlfahrer beim Einstieg seinen Kopf seitlich nach vorn oder hinten neigt. Er könnte ihn sonst am oberen Türrahmen anstossen.
- Arretieren Sie die Bremsen des Rollstuhls.



- Fixieren Sie den Rollstuhl im Auto.
- Schliessen Sie den Sicherheitsgurt des Rollstuhls.
- Der Ausstieg erfolgt gemäss Rubrik «Hindernis Treppe».

■ Tragen von behinderten Menschen

Für Leichtgewichtige genügt eine Hilfsperson. Andernfalls bitten Sie eine zweite Person um Hilfe und tragen den Rollstuhlfahrer von beiden Seiten her.

- Legen Sie sich einen Arm des Rollstuhlfahrers um den Hals.
- Legen Sie Ihren rechten Arm (bei Rechtshändern) um den Rücken des Rollstuhlfahrers bis in die Achselhöhle.
- Greifen Sie mit Ihrem linken Arm unter die Oberschenkel der betreffenden Person direkt oberhalb der Kniekehlen und heben Sie sie hoch.

Auf diese Weise können Sie behinderte Menschen auch über Treppen auf längeren Entfernungen tragen. Besonders wichtig ist der Halt im Rücken damit die getragene Person nicht wegrutscht oder nach hinten fällt.

■ Zusammenklappen des Rollstuhls

- Klappen Sie die Fussplatten und falls vorhanden die Wadenstützen seitlich hoch.
- Entfernen Sie allenfalls feste Sitz- und Rückenplatten.
- Stellen Sie sich seitlich an den Rollstuhl und ziehen Sie die Mitte der Sitzfläche an der vorderen und hinteren Kante nach oben.
- Viele Räder sind durch Druck in der Radnabe abnehmbar.
- Starrrahmenrollstühle lassen sich nicht seitlich falten:
Klappen Sie die Rückenlehne nach vorne und entfernen Sie die Räder

■ Öffnen des Rollstuhls

- Stellen Sie sich neben den zusammengeklappten Rollstuhl und drücken Sie das Ihnen nähere Sitzrohr (das waagrechte Rohr, an welchem der Sitz angeschraubt ist) nach unten – der Stuhl öffnet sich (Achtung auf die Finger!)

■ Unterbringen des Rollstuhls im Kofferraum

Bei kleinerem Kofferraum kann der Rollstuhl ohne Räder auf die Rückenrohre gestellt transportiert werden. Starrrahmenrollstühle sind auf dem Rücksitz zu transportieren. Bei ausreichend grossem Kofferraum gehen Sie wie folgt vor:

- Fassen Sie vorne und hinten den zusammengefalteten Rahmen auf die Höhe der Achse und drehen Sie den Rollstuhl über Ihren eigenen Körper (via Oberschenkel und Becken) hoch, so dass der untere Teil nach vorne schaut.
- Schieben Sie den Rollstuhl in den Kofferraum hinein.
- Danach laden Sie alle abgenommenen Teile wie Fussstützen, Wadenstützen und Räder ein.



Hindernis Treppe

■ Treppe abwärts

- Bitten Sie dafür eine zweite Person um Hilfe
- Die Person an den Schiebegriffen geht gleich vor wie beim Hinunterfahren über einen Trottoirabsatz. Nach jeder Stufe muss sie den Rollstuhl nach hinten gegen die Treppe ziehen, bis sie ihren Fuss auf die nächste Stufe gesetzt und wieder festen Stand hat.
- Die zweite Person steht vor dem Rollstuhl und fasst diesen an den fixen Rahmenrohren unter den Armlehnen. Sie geht rückwärts und wirkt der Kraft des abwärtsrollenden Stuhls entgegen. Auch sie muss nach jeder Stufe wieder festen Stand gewinnen. Damit ihr die vorstehenden Fussstützen nicht im Weg sind, muss sie ihre Beine spreizen.

■ Treppe aufwärts

- Bitten Sie dafür eine zweite Person um Hilfe.
- Fahren Sie mit dem Rollstuhl rückwärts an die Treppe heran, bis die grossen Räder die erste Stufe berühren.
- Kippen Sie ihn leicht nach hinten (Vorderräder in der Luft) und ziehen Sie ihn vorsichtig über die erste Stufe hoch.
- Die zweite Person fasst die Rahmenrohre bei den Lenkrollen und schiebt den Rollstuhl nach oben. Beide Personen müssen nach dem Überwinden einer Stufe jeweils erst wieder festen Stand gewinnen, bevor sie die nächste Stufe in Angriff nehmen.

■ Worauf Sie sonst noch achten müssen

- Arretieren die den Rollstuhl bei jedem Anhalten oder Transfer.
- Fassen Sie den Rollstuhl zum Heben nur an stabilen Rahmenrohren, nie an den Fussstützen oder Armlehnen.
- Kontrollieren Sie vor dem Überwinden von Hindernissen, ob der Rollstuhl über verstellbare Schiebegriffe oder eine verstellbare Rückenlehne verfügt. Diese müssen – um Unfälle zu vermeiden – vor dem Manöver unbedingt arretiert werden.

Hindernis Trottoir oder Stufe

■ Trottoirabsatz oder Stufe abwärts

- Schieben Sie den Rollstuhl bis an die Kante der Stufe.
- Kippen Sie ihn leicht nach hinten, indem Sie einen Fuss auf eine der Längsstangen zwischen den Rädern stellen und gleichzeitig die Schiebegriffe nach unten drücken.
- Lassen Sie den Rollstuhl auf den grossen Rädern langsam über die Kante hinunterrollen. Das Manöver ist beendet, wenn die kleinen Räder erneut auf dem Boden stehen.



■ Trottoirabsatz oder Stufe aufwärts

- Fahren Sie den Rollstuhl vorwärts an die Stufe heran.
- Kippen Sie ihn auf die Hinterräder und schieben Sie ihn vorwärts, bis die kleinen Räder auf dem Trottoir stehen.
- Schieben Sie ihn nun an den Griffen hinauf, bis auch die grossen Räder auf dem Trottoir zu stehen kommen.
- Eventuell müssen Sie den Kopf der behinderten Person bei diesem Manöver mit ihrem Körper abstützen.