



Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Grundsätzliches:

1. **Nie Entscheidungen** für den Behinderten treffen
2. Den Rollstuhlfahrer **an dem Gespräch teilnehmen kann.**
3. Bei **Veranstaltungen**, Kaufhäuser, Restaurants etc., so **fahre man sehr vorsichtig.**
4. Beim Einkauf soll der Behinderte seine **Wünsche selbst äussern.**
5. Beim **Einkauf von Lebensmitteln** auf eine mögliche Knieablage hinweisen.
6. Der Rollstuhlfahrer hat einen **anderen Blickwinkel** als der Begleiter - Sichthöhe des Behinderten.
7. **Ein Gespräch** mit seinem Begleiter ist für einen Rollstuhlfahrer immer sehr anstrengend – deshalb wenn möglich neben dem Behinderten hergehen.
8. Beim **Überqueren von verkehrsreichen Strassen** – achten auf das Gefühl des Ausgeliefertseins.
9. Auf abschüssigem Gelände ist der Behinderte **ausgeliefert** – Kein Rennen oder hohe Geschwindigkeit.
10. Begegnung mit einem verwunderten Kind - dem Behinderten die Gelegenheit geben, mit dem Kind zu sprechen, um seine **Unbefangenheit** vor dem «Anderssein» zu bewahren.



Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Grundausrüstung eines Rollstuhls:



- **Armlehnen, Beinstützen und evtl. Kopfstütze** sind nicht fest montiert und können abgenommen werden.
- Im Prinzip gibt es **einen Bremshebel auf jeder Seite**, der nach hinten gestellt den Rollstuhl bremst.
- Bei fast allen Rollstühlen befinden sich **die kleinen Steuerräder vorne**.

a) Zusammenklappen: Fussplatten und ggf. Wadenplatten seitlich hochklappen. Sitzkissen entfernen, falls vorhanden. Der Helfer steht seitlich zum Rollstuhl, fasst die Sitzbespannung in der Mitte der vorderen und hinteren Kante und hebt sie hoch. Dadurch schliesst sich der Rollstuhl etwas. Sitzbespannung jetzt nach unten schieben, glatt streichen und Rollstuhl durch Druck auf die Seiten völlig schliessen.

b) Öffnen: Der Helfer steht vor dem Rollstuhl und fasst mit den Händen die Sitzrohre in der Mitte. Aber Vorsicht! - die Finger müssen nach innen greifen, sonst werden sie zwischen Rahmen und Rohr gequetscht. Die Handballen zeigen nach aussen. Durch kräftigen Druck auf die Sitzrohre schiebt sich der Rollstuhl auseinander, bis die Sitzbespannung gestrafft ist. Fussplatten und ggf. Wadenplatten herunterklappen. Evtl. Sitzkissen wieder einlegen.



Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Grundregeln:



Für das Hantieren mit dem Rollstuhl bestehen folgende Grundregeln:

- **Bei jedem Anhalten oder Umsteigen Bremsen feststellen!!!!!!**
- **Zum Heben des Rollstuhles nur an stabile Rahmenrohre greifen!**

Nichtbeachtung dieses Punktes kann bei allen Beteiligten Verletzungen zur Folge haben.



Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Randsteinkante oder eine Stufe hinunter / hinauf



- Rollstuhl vorwärts bis an die Randsteinkante.
- Mit einem Fuss auf eine der hinteren zwischen den Rädern angebrachten Längsstangen treten.
- Gleichzeitig Schiebegriffe nach unten drücken und so den Rollstuhl leicht nach hinten kippen.
- Langsam ohne Ruck mit den grossen Rädern entlang der Stufen kante hinabgleiten lassen.
- Das Manöver ist beendet, wenn die kleinen Räder wieder ohne Ruck auf den Boden gestellt sind. Kopf evtl. abstützen mit dem eigenen Körper.

Randsteinkante oder eine Stufe hinauf:

- Den Rollstuhl vorwärts an den Randstein herangefahren.
- Leicht kippen, bis die kleinen Räder auf der Stufe stehen.
- Dann an den Griffen den Rollstuhl hochziehen, bis auch die grossen Räder oben stehen.
- Kopf stützen!



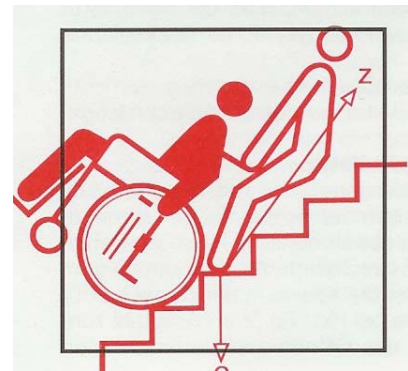
Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Rollstuhlfahrer soll eine Treppe hinunter / hinauf gebracht werden

Nur bei Rollstühlen mit grossen Rädern hinten möglich.

Grundsätzlich sind zwei Helfer erforderlich.



Treppe hinunter:

- Der eine verfährt wie beim Herunterfahren einer Stufe (siehe 1).
- Nach jeder Stufe Rollstuhl an den Griffen fest nach hinten gegen die Treppe ziehen, bis man seinen Fuss auf die nächste Stufe gesetzt und wieder festen Stand hat.
- Zweiter Helfer steht dem ersten auf der Treppe gegenüber, fasst den Rollstuhl unterhalb der Armlehnen an den Rahmenrohren an und wirkt der Kraft des abwärtsrollenden Stuhles entgegen. Er muss dabei rückwärts gehen und nach jeder Stufe wieder erst festen Stand gewinnen. Ausserdem muss er seine Beine etwas spreizen für die vorstehenden Fussstützen.
- Bei Behinderten mit Knieversteifungen und deshalb waagrecht gestellten Beinstützen ist vorn an jeder Seite ein Helfer erforderlich.

Treppe hinauf:

- Der Rollstuhl wird rückwärts an die Treppe herangefahren, leicht nach hinten gekippt und vorsichtig an den Stufen kanten entlang hochgezogen.
- Der zweite Helfer fasst die Rahmenrohre und schiebt zusätzlich das Gewicht des Rollstuhles nach oben nach.
- Jeder Helfer muss nach Überwindung jeder Stufe erst wieder **festen Stand** gewinnen.



Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Hilfe beim Verlassen des Rollstuhles:

Generell gültige Massnahmen:

- Rollstuhl ist in die bestmögliche Umsteigeposition bringen.
- Bremsen fest anziehen.
- Entfernbarere Teile wie Armlehnen und Beinstützen abnehmen.
- Fussplatten hochklappen und Füße des Behinderten fest aufsetzen.
- Behinderte Person sagt am besten, auf welche Art und Weise der Transfer passieren soll.

Allgemein gültige Vorgehensweise:

Grundsätzlich sollte man sich einen Griff gut merken, der bei den meisten Schwerbehinderten anwendbar ist:

- Helfer stellt sich vor den Rollstuhlfahrer und nimmt Füße und Knie zwischen seine eigenen.
- Mit gestrecktem Rücken in die Knie gehen und Arme um die Schultern des Behinderten legen.
- Hände fest und tief auf Taillenhöhe hinter dessen Rücken verschränken
- Unterarme liegen mit leichtem Druck an den Rippen an.
- Nach gemeinsamen Signal, hebt der Helfer mit einigem Schwung den Behinderten hoch, verlagert sein Gewicht nach hinten und richtet sich allmählich wieder gerade auf.
- Ggf. müssen die Hände dann noch etwas tiefer nachgreifen, um den Behinderten auch in den Hüften zu strecken.
- Der Helfer lockert seinen Griff sehr langsam, bis der Behinderte so fest wie möglich steht.

Um den Behinderten wieder hinzusetzen, lässt man nur den «Film vom Aufrichten» rückwärts laufen.



Rollstuhlschieben leicht gemacht

Umgang mit dem Rollstuhl – Hilfe für den Rollstuhlfahrer

Tragen des Behinderten

Für Leichtgewichtige genügt ein Helfer, der sich einen Arm des Behinderten um den Hals legt, seinen rechten Arm (beim Rechtshänder) um den Rücken bis in die Achselhöhle und den linken Arm unter die Oberschenkel des Behinderten direkt oberhalb der Kniekehlen bringt und ihn so hochhebt.

Sind zwei Helfer erforderlich, so machen sie beide - jeweils seitenverkehrt - das gleiche. Man kann den Behinderten auf diese Weise auch über Treppen und längere Entfernungen tragen. Besonders wichtig ist der Halt im Rücken des Behinderten, damit dieser nicht absackt oder nach hinten kippt.

Grundsätzlich sollte jedem Helfer klar sein, dass es dem Behinderten zwar kein Vergnügen bereitet, auf Hilfe angewiesen zu sein, dass er sie aber umso dankbarer annimmt, je **selbstverständlicher** sie angeboten wird.