



Unterwegs mit Seh- und Gehbehinderung

Begleiten – Stützen
– selbstständig mit
Rollator und Co.

DBSV 
Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e.V.

Unterwegs mit Seh- und Gehbehinderung

Begleiten – Stützen – selbstständig mit Rollator und Co.

Mit freundlicher Unterstützung



Für die Inhalte dieser Broschüre ist ausschließlich
der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
verantwortlich

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.

Rungestraße 19

10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87 - 0

Telefax: (0 30) 28 53 87 - 2 00

E-Mail: info@dbsv.org

Internet: www.dbsv.org

Autoren: Christine Günzel, Ilse Lewerenz,
Andree Reiningger, Ralf Wilke

Redaktion: Reiner Delgado, Irina Gragoll

Fotos: Adobe Stock/Robert Kneschke, DBSV/T. Spiekermann

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: produtur GmbH, Berlin

Neuaufgabe 2018

In dieser Broschüre werden die Empfehlungen der Plattform www.leserlich.info für barrierefreies Kommunikationsdesign umgesetzt.

Inhalt

Vorwort	4
Mobil auch mit Stützstock, Rollator und Co.	6
Blind mit Rollator?	9
Führen und Stützen	12
Grundregeln	12
Stütztechniken	14
Führungstechniken mit Stützhilfen	19
Führen mit Rollator	28
Weiterführende Informationen	29



facebook.com/DBSV.org



twitter.com/DBSV

Vorwort



Liebe Leserin, lieber Leser,

wer wenig sieht oder blind ist, kann sich mit vielen Strategien und Hilfsmitteln selbstständig orientieren: in Gebäuden, im Straßenverkehr, in öffentlichen Verkehrsmitteln. Gerade in der Anfangszeit besteht oft der Wunsch, sich von einem anderen

Menschen führen und begleiten zu lassen.

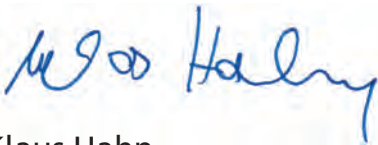
Bei älteren Menschen kommt zu einer Seheinschränkung manchmal auch eine Gehbehinderung hinzu. Sie brauchen in diesem Fall einen Stützstock, einen Rollator oder einen Rollstuhl. Dann wird persönliche Unterstützung durch Angehörige oder Assistenzkräfte besonders wichtig.

Ich möchte Sie ermutigen: Wenn Sie eine Seh- und Gehbehinderung haben, können Sie mobil sein mit besonderen Techniken, Hilfsmitteln und mit persönlicher Unterstützung. Behinderung ist heute in Deutschland vor allem ein Thema älterer Menschen, aber selbst im Alter sind Rehabilitation, Selbstständigkeit und ein aktives Leben mit einer Behinderung möglich.

Diese Broschüre zeigt Ihnen auf, was Sie bei Ihrer Mobilität unterstützt. Außerdem hilft sie mit ihren Ratschlägen all jenen, die Sie unterwegs leiten und zugleich stützen wollen.

Für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung mit verschiedenen Einschränkungen beraten wir Sie über diese Broschüre hinaus gern persönlich. Nehmen Sie dazu Kontakt auf zur Blickpunkt Auge Beratung und zum Blinden- und Sehbehindertenverein in Ihrer Nähe.

Wer in seiner Familie oder im Bekanntenkreis einen Menschen in dieser Lebenssituation hat, den er ganz praktisch unterstützen möchte, der findet hier ebenfalls wertvolle Hinweise, wie er sich richtig verhalten kann. Und bitte denken Sie daran: Ermutigung ist die wichtigste aller Hilfen.



Klaus Hahn

Präsident des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes e. V. (DBSV)

Mobil auch mit Stützstock, Rollator und Co.

von Andree Reininger

In einer Schulung in Orientierung und Mobilität (O&M) erlernen blinde und sehbehinderte Menschen vielfältige Strategien, um sich möglichst eigenständig draußen zu orientieren. Das wichtigste Hilfsmittel ist dabei der weiße Blindenlangstock. Hat man aber zusätzlich eine Gehbehinderung, so scheinen die üblichen Orientierungstechniken kaum noch zu funktionieren. Ist es möglich, mit mehreren Hilfsmitteln – Stützstock und Rollator oder Rollstuhl – unterwegs zu sein? Kann der Langstock als Stütze dienen oder werden zwei Stöcke benötigt? Birgt der gleichzeitige Gebrauch von Geh- und Langstock die Gefahr, sich zu verheddern? Wie ist das, wenn man beide Hände am Rollator haben muss?

Wie bei jeder O&M-Schulung werden auch bei Menschen mit zusätzlicher Gehbehinderung zunächst die Rahmenbedingungen und Bedürfnisse ermittelt. Erst nach dieser Bestandsaufnahme ist klar, wie das Hilfsmittel beschaffen sein wird, welche Inhalte und welchen Umfang die Schulung haben soll und welche Techniken und Methoden notwendig sind. Das Ergebnis ist deshalb immer individuell.

Es ist kein Geheimnis: Je größer und umfangreicher eine Behinderung, desto eingeschränkter ist meist die Selbstständigkeit. Trotzdem ist oft mehr möglich, als gedacht wird.

So wurde beispielsweise die taktile Hilfe „Mobifit“ speziell für blinde und sehbehinderte Rollstuhlfahrer entwickelt. Das Mobifit besteht aus zwei mit Querstegen verbundenen Langstöcken, die statt der klassischen Spitzen seitlich drehbare Räder an den Enden haben. Dieses „Gefährt“ kann zum Beispiel vor einen Rollstuhl gespannt werden und übernimmt dort die Aufgaben eines Langstockes, indem es auf Hindernisse und Bodenunebenheiten aufmerksam macht. Diese Lösung erfordert die Verwendung von sehr elastischen, aber stabilen Langstockelementen. Zudem müssen die Verschlüsse, mit denen das Mobifit am Rollstuhl befestigt wird, problemlos bedient werden können.

Neben dem Mobifit gibt es viele weitere Möglichkeiten. Wer auf einen Gehstock angewiesen ist, kann mit der richtigen Technik gleichzeitig einen Langstock nutzen, ohne sich dabei selbst ein Bein zu stellen. Es gibt auch sehr robuste Langstöcke, auf die man sich bei Unsicherheit stützen kann. Über die Räder eines Rollators kann man mit etwas Übung feststellen, wie der Bodenbelag unter jedem einzelnen Rad beschaffen ist. Je nach Anforderungsprofil ist somit für jeden eine passgenaue Lösung möglich und nötig.

Mit Ultraschall- und Infrarot-Sensoren lassen sich zusätzlich Hindernisse auf dem Weg erkennen, allerdings beispielsweise keine abwärtsführenden Stufen. Der Navigürtel zeigt mit Vibrationsgebern um die Taille die Fortbewegungsrichtung an und kann so helfen, mit dem Rollstuhl eine Richtung einzuhalten.

Mit Mobifit, Langstock und Co. gibt es aber auch jetzt schon gute Lösungen für blinde und sehbehinderte Menschen mit Geheinschränkung. Wichtige Voraussetzungen für die Verwendung sind offen für Neues zu sein, ein gewisses Maß an Neugier und auch eine Portion Mut. Denn wer gelernt hat, vor dem Überqueren der Straße nach links und rechts zu schauen, muss erst lernen, sie nur nach Gehör zu betreten.

Blind mit Rollator?

von Christine Günzel

Ich bin mit zwei Prozent Sehfähigkeit von Geburt an quasi blind. Zudem habe ich eine neurologische Gangstörung mit Gleichgewichtsproblemen.

Aus Sicherheitsgründen laufe ich seit vier Jahren mit einem Rollator, der sehr sorgfältig ausgesucht ist, weil er mir sehr viel Stabilität und trotzdem Beweglichkeit bietet. Ich nutze ihn auf den mir bekannten Wegen zur Arbeit und in der Freizeit. Er gibt mir die Möglichkeit, meine Selbstständigkeit und Unabhängigkeit – trotz meiner Einschränkungen – zu behalten.

Wie mache ich das? – Ich bin in diese Situation einfach so hineingewachsen, weil ich gemerkt habe, dass ich mich sicherer bewegen und meinen Radius nach und nach vergrößern kann.

Meine Augen sind vollkommen intakt, aber mein Sehnerv leitet die Bilder nur bruchstückhaft an das Gehirn weiter. Das bedeutet, dass ich sehr viel kombinieren muss, um die Umgebung wahrzunehmen. Entgegenkommende Menschen oder Autos sehe ich in ca. drei bis fünf Metern Abstand. Es ist für mich sehr anstrengend, mich in einem fremden Umfeld zurechtzufinden. Für gewöhnlich gehe ich solchen Situationen aus dem Weg. Da laufe ich nur in Begleitung.

Den weißen Langstock habe ich zur Sicherheit immer bei mir. Nur wenn ich mir sehr unsicher bin und niemand zum Fragen in der Nähe ist, kommt er zum Einsatz.

Ansonsten ist es nicht schlimm, wenn mein Rollator mal ein Schild anfährt oder Füße überrollt. Er ist durch zwei „Winker“ mit drei schwarzen Punkten auf Gelb gekennzeichnet. So sind andere Verkehrsteilnehmer mir gegenüber sehr aufmerksam und hilfsbereit. Ich bekomme in der Regel immer Hilfe, wenn ich sie brauche.

Wenn ich mal einen Bordstein herunterfahre, ist mein Rollator-Modell so stabil, dass es nicht kippt. Bloß Treppen abwärts sind problematisch. Ich bin schon gestürzt, weil ich sie nicht rechtzeitig wahrgenommen habe.

Auch auf Rolltreppen kann ich sicher stehen. Wenn sie nach unten führen, muss man in der Schrittstellung stabilisieren und etwas gegenhalten.

Prinzipiell verlasse ich mich auch auf meine anderen Sinne. Ich habe auch schon mehr als einmal Lehrgeld bezahlt. Solange es ohne nachhaltigen Schaden abläuft, sehe ich das als Bereicherung meiner Erfahrungen an. Aber ich mahne mich selbst auch zur Umsicht und Achtsamkeit. Ich kenne meine Grenzen sehr gut, doch manchmal gibt es Umstände, da kann man nicht mehr reagieren.

Es könnte noch viel getan werden, damit Mobilität mit Rollator einfacher wird. Sogar in großen Bahnhöfen sind nicht alle Treppen gut sichtbar oder taktil gekennzeichnet. Ein akustisches oder vibrierendes Warnsystem für den Rollator wäre sehr hilfreich. Bisher gibt es lediglich einen E-Rollator, der vor Hindernissen selbst stoppt, aber er ist sehr schwer.

Ich möchte all jenen Mut machen, ihre Selbstständigkeit beizubehalten, die in irgendeiner Art sehbehindert sind – ob alt, ob jung – und eine Geheinschränkung haben. Ich möchte allerdings nicht zu übermütigen Handlungen animieren, sondern jeder möge eigenverantwortlich und realistisch seine Möglichkeiten und Grenzen einschätzen.

Grundregeln

1. Die Annäherung wird rechtzeitig akustisch angekündigt; das heißt, die Begleitperson nennt ihren Namen und spricht den blinden oder sehbehinderten Menschen mit seinem Namen an. Hörbehinderten Menschen spricht man nicht direkt ins Ohr, sondern redet sie schon ein bis zwei Meter vor dem Kontakt an.

Zusätzlich kann durch Vibrationen am Tisch, Fußboden etc. das Herankommen signalisiert werden.

2. Eine sofortige Berührung des blinden oder sehbehinderten Menschen durch die Begleitperson ist zu vermeiden, stattdessen macht sie durch akustische Hilfen ihre Position eindeutig erkennbar.

Entweder nimmt nun der betroffene Mensch Körperkontakt zu der Begleitperson auf. Oder die Begleitperson berührt mit dem Handrücken die Außenseite des Oberarms, des Unterarms oder den Handrücken des beeinträchtigten Menschen. Vorher kündigt die Begleitperson ihre Aktion verbal an und gibt somit die Möglichkeit, sich auf die Berührung einzustellen.

Fragen Sie den blinden oder sehbehinderten Menschen, an welcher Stelle des Armes es ihm am angenehmsten ist, berührt bzw. geführt zu werden!

3. Vor der Einnahme der endgültigen Führposition sollten auch das Ziel und gegebenenfalls der Weg, auf dem man dorthin gelangt (z. B. Fahrstuhl, Treppen, Verkehrsmittel), genannt werden, damit der zu unterstützende Mensch die folgenden Geschehnisse einordnen kann.



Stütztechniken

Hat ein zusätzlich gehbehinderter Mensch einen bestimmten Wunsch bezüglich der Art und Weise, wie er gestützt werden möchte, so bedeutet dies, dass er mit der gewünschten Methode gute Erfahrungen gemacht hat und sich bei ihrer Anwendung sicher fühlt.

Auch wenn die Begleitperson mit dieser Handhabung nicht zurechtkommt und somit nicht die Sicherheit des betroffenen Menschen sowie die Stabilität des „Gespanns“ gewährleisten kann, sollte sie diese Praxis nicht einfach von heute auf morgen ohne gemeinsame Absprache ändern.

Zusammen können dann die unten genannten Techniken, die sich stets den individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen anpassen lassen, ausprobiert und angewendet werden.

Benutzt der blinde bzw. sehbehinderte und gehbehinderte Mensch einen Gehstock, so soll er ihn auf der ihm gewohnten Seite einsetzen. Die Begleitperson führt und unterstützt ihn am freien Arm.

Grundsätzlich gilt:

1. Der beeinträchtigte Mensch wird auf der nichtbehinderten Seite gestützt! Dadurch können Unsicherheiten und Schwächen der behinderten Körperseite besser von der gesunden Seite und von der Begleitperson aufgefangen bzw. ausgeglichen werden. Außerdem wird so einer

Überanstrengung der behinderten Körperseite entgegengewirkt.

2. Es wird körpernah gestützt und geführt! Das führt zu einer erhöhten Stabilität und Sicherheit des „Gespanns“ durch die günstigeren Hebelwirkungen in den Gelenken. Die Begleitperson kann durch den engen Kontakt mit dem betroffenen Menschen schneller Unsicherheiten wahrnehmen und darauf adäquat reagieren.

Einhaken

Leicht gehbehinderte Menschen haken sich am angewinkelten Arm der Begleitperson ein. Diese Technik eignet sich nur für jene, die in erster Linie das Gefühl der Sicherheit brauchen, in der Regel aber das Gleichgewicht alleine halten und Hindernisse, zum Beispiel einzelne Stufen, noch bewältigen können.



Stützen und Führen an einem Arm

Begleitpersonen sollen an der nichtbehinderten Seite der zu Stützenden und Führenden Hilfestellung geben.

Hierfür eignen sich drei Techniken, die individuell angewendet werden können:

1. Die Begleitperson winkelt ihren Unterarm im rechten Winkel an und stützt ihn auf ihre Hüfte auf. Der gehbehinderte Mensch winkelt seinen Arm ebenfalls an und legt seinen Unterarm auf den Unterarm der Begleitperson. Die Handflächen der Begleitperson zeigen nach oben, die des betroffenen Menschen nach unten. Wenn die Unterarme der beiden unterschiedlich lang sind, kann die Begleitperson mit ihrer freien Hand zusätzlich den Unterarm oder die Hand des gehbehinderten Menschen festhalten.
2. Der in seiner Bewegung eingeschränkte Mensch stützt seinen angewinkelten Unterarm auf der Hüfte der Begleitperson ab. Ansonsten ist diese Technik mit der ersten identisch.

Bei beiden Techniken ist darauf zu achten, dass beide Personen ihren Oberarm dicht an der Körperseite halten und die Unterarme in die Gehrichtung zeigen. Dadurch wird ein körpernahes Begleiten gewährleistet.

3. Wenn eine Person viel größer als die andere ist, dann empfiehlt sich die folgende Technik. Der betroffene Mensch hält seinen Arm wiederum angewinkelt an der

Körperseite. Die Begleitperson stützt nun mit der einen Hand seinen Ellenbogen von unten und mit der anderen Hand den Unterarm. Dadurch ist der Oberkörper der Begleitperson immer etwas zur betroffenen Person gedreht.



Stützen und Führen an beiden Armen

Diese Technik wird nur bei kurzen Wegen (z. B. zum Bett, WC, Waschbecken und bei geringen Distanzen im Zimmer) oder bei sehr engen Stellen angewendet. Da die Begleitperson rückwärts geht, muss sie vorher den Fußboden auf eventuelle Hindernisse und Nässe überprüfen.

Beide Personen stehen sich frontal gegenüber. Der gehbehinderte Mensch legt seine Unterarme auf die Unterarme der Begleitperson und hält sie mit seinen Händen fest. Dabei halten beide ihre Arme dicht am Oberkörper, die Unterarme sind angewinkelt und richten sich nach vorne. Die Handflächen der Begleitperson zeigen nach oben.



Führungstechniken mit Stützhilfen

Die folgenden Vorgehensweisen ergeben sich aus den Techniken der „Sehenden Begleitung“ und den Bedürfnissen gehbehinderter Menschen.

Drehungen

Jede Form der nicht bewussten Drehung – also der Änderung der Gehrichtung – beinhaltet für den blinden oder sehbehinderten Menschen die Gefahr des Orientierungsverlustes. Eine ungeschickt durchgeführte Richtungsänderung kann bewirken, dass er die Drehung nicht wahrnimmt und die eingeschlagene Gehrichtung nicht nachvollziehen kann.

Um dieses Risiko möglichst gering zu halten, sollte die Begleitperson keine raumgreifenden Kurven gehen, sondern die Richtungsänderung möglichst präzise und innerhalb weniger Schritte durchführen. Je weniger einzelne Drehungen auf einer Strecke notwendig sind, desto leichter kann der blinde oder sehbehinderte Mensch die Orientierung behalten und die Gehstrecke nachvollziehen.

Richtungswechsel um 180 Grad

Bei einem Richtungswechsel um 180 Grad ist es sinnvoll, die Drehung auf der Stelle durchzuführen und nicht einen großen Bogen zu laufen. Bei der Begleitung eines seh- und gehbehinderten Menschen ist es notwendig, die eingenommene Führ- und Stützposition nicht zu lösen und gemeinsam einen kleinen Halbkreis zu beschreiben. Oder die

Begleitperson geht langsam um den betroffenen Menschen herum, während er sich auf der Stelle dreht. In jedem Fall sollte er während dieser Richtungsänderung auf der „inneren Spur“ gehen, so dass die Kurve für ihn möglichst klein und daher gut zu erfassen ist.

Eine andere Möglichkeit, eine solche Richtungsänderung durchzuführen, ist die sogenannte Innendrehung. Beide Partner drehen sich auf der Stelle um 180 Grad, wobei sie sich für einen Moment direkt gegenüberstehen.

Befand sich die Begleitperson vorher auf der linken Seite des seh- und gehbehinderten Menschen, steht sie nun auf der rechten. Während der gesamten Aktion wird der betroffene Mensch durch eine wechselnde Unterarmstütze gehalten.

Seitenwechsel

Ein Seitenwechsel ist eventuell vor dem Passieren von Türen, Treppen, Treppengeländern oder bei Ermüdung der belasteten Körperseite notwendig.

Beim Seitenwechsel muss das „Gespann“ stoppen und die Begleitperson durch mehrmaligen Wechsel ihres Stützarms auf die andere Körperseite des eingeschränkten Menschen wechseln. Dabei dürfen der Kontakt und die Stützhilfe nicht unterbrochen werden. Dieser Wechsel kann vor oder hinter dem Körper durchgeführt werden.



Passieren von engen Stellen und Türen

Beim Passieren von engen Stellen – zum Beispiel Türen – ist es wichtig, dass der blinde bzw. sehbehinderte Mensch sich nicht an Kanten oder am Türrahmen stößt und sich dabei erschreckt oder verletzt.

Die auf Seite 16 unter „Stützen und Führen an einem Arm“ beschriebenen Stütz- und Führpositionen (Technik 1 oder 3) müssen daher für eine sichere und effektive Bewältigung von engen Stellen verändert werden.

Die Begleitperson schildert die Situation. Ohne die Stützhaltung aufzugeben, stellt sie sich seitlich zur Gehrichtung

und begleitet den gehbehinderten Menschen mit Seitstellschritten durch die enge Stelle bzw. Tür hindurch.

In dieser Position hat die Begleitperson die Möglichkeit, mit der freien Hand die eventuell geschlossene Tür zu öffnen und wieder zu schließen. Im Unterschied zur Technik der „Sehenden Begleitung“ sollte die Begleitperson sich auf der Anschlagseite der Tür befinden, um bei Bedarf mit der Körperrückseite die Tür offen zu halten.

Beim Passieren sollte nur eine der beteiligten Personen Vorwärts- bzw. Seitwärtsschritte machen, während die andere stehen bleibt (auf die Balance achten!). Dies ist jedoch von der Stützbedürftigkeit des gehbehinderten Menschen abhängig. Für Menschen mit geringem Stützbedürfnis kann es sinnvoller sein, wenn sie hinter der Begleitperson – im „Gänsemarsch“, die Hände auf beide Schultern gelegt – eine enge Stelle passieren.



Treppen

Das Hinauf- oder Hinabgehen von Stufen bzw. Treppen ist für jemanden, der nicht oder nur schlecht sehen kann, fast immer mit Angst besetzt. Kommt eine Gehbehinderung hinzu, so wird man Treppen oder Stufen eher vermeiden.

Wo das nicht möglich ist, sollten folgende Regeln unbedingt eingehalten werden:

1. Wenn ein Treppengeländer vorhanden ist, ist der gehbehinderte Mensch so zu führen, dass er sich mit der freien Hand daran festhalten und stützen kann. Die Begleitperson muss deshalb die Geländerposition rechtzeitig ansagen und gegebenenfalls auf die andere Körperseite des betroffenen Menschen wechseln.

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der stützbedürftige Mensch das Treppengeländer bereits vor dem Betreten der ersten Stufe ergreift.

2. In jedem Fall bleibt die Begleitperson mit dem geführten Menschen vor der ersten Stufe stehen. Sie benennt nun kurz, ob die Treppe auf- oder abwärts führt. Bei wenigen Stufen (bis ca. vier) gibt sie die Anzahl der Stufen an. Wichtig ist es, die erste und letzte Stufe der Treppe gesondert anzusagen (auch bei Treppenabsätzen oder einzelnen Stufen).

Nun führt sie den blinden oder sehbehinderten und gehbehinderten Menschen langsam die Treppe hinunter, wobei sie wieder seitwärts von der stützbedürftigen

Person steht (siehe Seite 21, Abschnitt „Passieren von engen Stellen und Türen“).

Hierbei ist es wichtig, dass die Begleitperson eine breite Basis einnimmt, indem sie mit beiden Füßen auf unterschiedlichen Stufen steht. Ein Fuß der Begleitperson steht in Gehrichtung immer eine Stufe vor der Stufe, auf der sich der gehbehinderte Mensch befindet.

Nun geht der betroffene Mensch eine Stufe nach oben bzw. unten und bleibt dort wiederum stehen. Danach wechselt die Begleitperson eine Stufe hoch bzw. hinunter und nimmt wieder die oben beschriebene Position ein. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass beide Personen sicher stehen, bevor ein weiterer Stufenwechsel erfolgt.



Benutzt der gehbehinderte Mensch einen Gehstock, kann er ihn entweder statt der Unterstützung durch die Begleitperson verwenden, oder die Begleitperson nimmt den Stock während des Treppensteigens in die freie Hand. Möglich ist auch, dass sich der betroffene Mensch mit beiden Händen am Geländer festhält und so vorwärts die Treppe hinaufgeht. Beim Heruntergehen hält er sich ebenso mit beiden Händen am Geländer fest (dreht sich mit Hilfe der Begleitperson um 180 Grad) und passiert die Treppe rückwärts.

Hinsetzen und Aufstehen

Wenn der stützbedürftige Mensch bereits sitzt, dann sollte er durch wechselnde, zur Seite gerichtete Gewichtsverlagerungen mit den Gesäßhälften bis zur Stuhl- oder Sesselkante rutschen.

Er muss dabei versuchen, so weit wie möglich seinen Körperschwerpunkt (das Becken) über die Füße zu bringen. Sie sollten möglichst senkrecht unter der vorderen Kante der Sitzgelegenheit stehen.

Beim Aufstehen stützen sich beide Hände entweder von den Oberschenkeln, der Kante oder den Armlehnen der Sitzgelegenheit ab. Der Oberkörper wird nicht nur nach vorne, sondern nach vorne und oben gedrückt. Die falsche Ausführung führt zu einer ungünstigen Körperschwerpunktverlagerung und eingeengter Atmung.



Bei Bedarf kann die Begleitperson Hilfe anbieten. Dafür stellt sie sich frontal vor den sitzenden Menschen und beugt sich mit geradem Rücken so weit hinunter, dass sie ihn unter dessen Armen hindurch in Höhe der Schulterblätter fassen kann.

Der stützbedürftige Mensch hält sich nun in Höhe der Schulterblätter der Begleitperson mit beiden Händen fest. Dann richtet sich die Begleitperson auf und gleichzeitig drückt sich der stützbedürftige Mensch so stark wie möglich nach vorn und oben von der Sitzgelegenheit ab.

Ein krankes Bein kann beim Aufstehen zusätzlich von der Begleitperson fixiert werden, indem sie mit ihrem Fuß oder beiden Knien ein Wegrutschen dieses Beins verhindert.

Beim Hinsetzen ist es wichtig, dass der seh- und gehbehinderte Mensch mit beiden Kniekehlen die Sitzkante wahrnehmen kann und somit erkennt, in welche Richtung er sich hinsetzen muss. Die eigentliche Hilfe durch die Begleitperson erfolgt durch die gleiche Technik, die bereits für das Aufstehen beschrieben wurde, nur andersherum.

Führen mit Rollator

Wenn ein blinder oder sehbehinderter Mensch aufgrund seiner zusätzlichen Probleme beim Gehen einen Rollator benutzt, bedeutet dies für die Begleitperson, die Führtechniken an diese Situation anzupassen.

Der betroffene Mensch stützt sich mit beiden Händen am Rollator ab, deshalb hat die Begleitperson nur folgende Möglichkeiten zu helfen: Sie übernimmt die Wegeführung verbal, sie führt den Menschen am Ellenbogen oder sie dirigiert direkt am Rollator. Hierbei kommt es darauf an, was in der individuellen Situation möglich ist und die sicherste Lösung darstellt.

Bei Treppen sollte der Rollator zuerst hinauf- oder hinabgetragen werden.

Weiterführende Informationen

Beratung vor Ort finden Sie bei den Blickpunkt Auge Beratenden der Landesvereine des DBSV. Hier erfahren Sie, wie Sie eine Schulung in Orientierung und Mobilität auch mit Gehbehinderung bekommen können und welche Hilfsmittel Ihnen den Alltag erleichtern.

Adressen und Ansprechpartner finden Sie unter **www.blickpunkt-auge.de**.

Unsere Selbsthilfevereine in Ihrer Nähe finden Sie unter **www.dbsv.org/landesvereine.html**.

Informationen zum Reha-Unterricht und Kontakte zu Lehrkräften gibt es beim Verband der Rehabilitationslehrer/-lehrerinnen: **www.rehalehrer.de**.

Unser Engagement – Ihr Engagement

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsvereine unterstützen Menschen, die von einem Sehverlust bedroht oder betroffen sind. Mit zahlreichen Aktivitäten setzen wir uns dafür ein, dass Augenpatienten, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Unsere Arbeit ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen: durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende oder ehrenamtliche Mitarbeit. Informationen finden Sie unter

www.engagement.dbsv.org

Wir freuen uns auf Sie!

