

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Kennen Sie auch das Gefühl?	15
2 Ein Rollator – Fluch oder Segen?	19
2.1 Risiken und Nebenwirkungen bei der Rollator-Nutzung	20
2.2 Der Rollator als echter Gewinn fürs Leben	28
3 Brauchen Sie einen Rollator?	37
3.1 Mobil bleiben – in jeder Lebenslage	37
3.2 Mobilitäts-Check: Wann ist es an der Zeit für einen Rollator?	39
4 Ihr NEUES Rollator-Gefühl – Wechseln Sie die Perspektive	43
4.1 Sie sind nicht allein!	44
4.2 Stärke statt Stigma!	45
4.3 Hören Sie sich doch einmal um	48
4.4 Gemeinsam gegen das Stigma	49
4.5 Smartes Hilfsmittel	50
4.6 Der Stolz des Alters	51
5 Zurück ins Leben – Mobilität erleben, Nähe genießen, Freiheit spüren	55
5.1 Der Rollator – Schlüssel zur Mobilität	55

5.2	Das Leben neu entdecken	58
5.3	Wo Alltag beginnt – Sicherheit in den eigenen vier Wänden	61
5.4	Berufstätig mit Rollator – geht das?	65
6	Der richtige Rollator – wie finden Sie ihn?	69
6.1	Die wichtigsten Fragen auf einen Blick	71
6.2	Die wichtigsten Typen auf einen Blick	73
6.3	Die wichtigsten Fakten auf einen Blick	75
7	Sicherheit beginnt mit ein bisschen Fürsorge	79
7.1	Kleine Kontrolle – für einen sicheren Alltag	79
7.2	Regelmäßige Kontrollen – für dauerhafte Sicherheit	82
8	Tipps für Sicherheit auf Straßen, im ÖPNV und im Alltag	87
8.1	Gut geplant heißt sicher unterwegs	88
8.2	An den Rollator, fertig, los!	94
8.3	Tipps für den Alltag	97
8.4	So meistern Sie auch knifflige Situationen	102
8.5	Sicher ans Ziel mit Bus und Bahn	111
9	Gute Reise – mit dem Rollator die Welt entdecken	119
9.1	Vorfreude beginnt mit guter Planung	122
9.2	Ihr Rollator als treuer Reisebegleiter	123
9.3	Barrierefrei unterwegs	123
9.4	Reisen mit Schiff, Bahn oder Flugzeug	124
9.5	Urlaub mit Herz trotz Pflegebedarf	125
9.6	Vor und während der Reise bestens vorbereitet	125
10	Ein Stück mehr Freiheit – mit gezieltem Training	127
10.1	„Mobil mit Rollator“ – Ihr Verkehrssicherheitstrai- ning vor Ort	128

- 10.2 Schützen Sie sich selbst: praktische Sicherheitstipps 130
- 10.3 Rollastic – Weil Bewegung das Leben leichter macht 134

11 Ihr Rollator, Ihr Stil 137

Nachwort 143

Tipps, Hinweise und weiterführende Informationen 147

- Tipps, Hinweise und weiterführende Informationen . . . 147
- Wie bekomme ich ein Hilfsmittel von der Krankenkasse?
 - Der Weg zum Rollator auf Rezept kurz erklärt . . . 150
- Videothek 156
- Weiterführende Literatur/Links 157
- Über die Autoren 159