



Kanton Zürich  
Sicherheitsdirektion  
Amt für Militär und Zivilschutz  
Abteilung Zivilschutz

Niederfeldstrasse 3  
8450 Andelfingen  
Telefon +41 43 259 72 00  
aza@amz.zh.ch  
www.amz.zh.ch

## Rollstuhlschieben leicht gemacht Umgang mit dem Rollstuhl





# Inhalt

1.	Einleitung	3
2.	Zehn praktische Grundregeln	3
3.	Die Besonderheiten des Rollstuhls	4
4.	Hindernisse	5
4.1.	Randsteinkante oder eine Stufe hinunter	5
4.2.	Randsteinkante oder eine Stufe hinauf	5
4.2.1.	Rückwärts	5
4.2.2.	Vorwärts	5
4.3.	Treppen	6
4.3.1.	Nur im NOTFALL Treppen benutzen	6
4.3.2.	Treppen hinunter fahren	6
4.3.3.	Treppen steigen	6
5.	Rollstuhl mit Fahrer sollen in einem PW oder Bus transportiert werden	7
5.1.1.	Personenwagen	7
5.1.2.	Kleinbus	7
5.1.3.	Reisebus	7
6.	Faltmechanismus des Rollstuhles	8
6.1.1.	Zusammenklappen	8
6.1.2.	Öffnen	8
7.	Hilfe beim Verlassen des Rollstuhles	9
7.1.	Vom Rollstuhl zum Stehen	9
7.2.	Vom Rollstuhl ins Bett oder auf einen anderen Stuhl	9
7.3.	Vom Rollstuhl auf die Toilette	10
8.	Tragen des Behinderten	10
9.	Krankheitsbilder erfragen	10



## 1. Einleitung

Sie kennen einen Rollstuhlfahrer. Sie hätten ihn gern schon längst einmal mitgenommen zu einem Spaziergang, zu einer Autofahrt, zu einer öffentlichen Veranstaltung? Sie wagen nicht, ihn zu fragen aus Sorge, etwas falsch zu machen oder überhaupt nicht zu wissen, wie man es macht?

Wir geben Ihnen nachstehend die nötigen Hinweise. Dabei fangen wir gleich mit der Hauptsache an: Wenn Sie mit Ihrem Rollstuhlfahrer unterwegs sind, so betrachten Sie ihn bitte als Ihren gleichwertigen Partner. Für die meisten Helfer ist das selbstverständlich, für manche Helfer wird aber immer noch die mitleidig-ermunternde Kopfstreichel-Schulterklopf-Methode als die einzig mögliche Form des Kontaktes mit einem Rollstuhlfahrer angesehen.

## 2. Zehn praktische Grundregeln

1. Man treffe nie Entscheidungen für den Behinderten, wenn es um eine Frage aus seinem persönlichen Bereich geht.

2. Trifft man beim Spaziergang mit einem Rollstuhlfahrer einen Bekannten und bleibt bei diesem stehen, so sollte man sich in der Weise zum Rollstuhlfahrer stellen, daß er, ohne sich den Hals verrenken zu müssen, an dem Gespräch teilnehmen kann.

3. Besucht man Veranstaltungen, Kaufhäuser, Restaurants etc., so fahre man sehr vorsichtig, denn es ist besonders unangenehm für den Behinderten, wenn er - ohne die Möglichkeit, dies zu verhindern einem Fussgänger mit seinen metallenen Fusstützen gegen die Beine fährt.

4. Beim Einkauf soll der Behinderte seine Wünsche selbst äussern. Darauf muss der Begleiter bestehen, denn die Verkäufer wenden sich fast immer an ihn.

5. Beim Einkauf von Lebensmitteln kann der Begleiter neben dem Rollstuhl nicht auch noch einen Einkaufswagen mitnehmen. Er sollte dann mit dem Behinderten sprechen, ob man ihm einen kleinen flachen Karton auf den Schoß stellen darf, in den man die Ware legt. Es ist nicht angenehm, eiskalte Tiefkühlkost und rollende Dosen ohne Karton auf die Beine gelegt zu bekommen.

6. Man bedenke bei allen Unternehmungen, dass der Rollstuhlfahrer einen anderen Blickwinkel hat als der Begleiter. Will man ihn auf etwas aufmerksam machen, so beuge man sich zu ihm herab, um festzustellen, ob es aus der Sichthöhe des Behinderten auch wahrnehmbar ist.

7. Ein Gespräch mit seinem Begleiter ist für einen Rollstuhlfahrer immer sehr anstrengend, weil er, um verstanden zu werden, seinen Kopf nach oben und hinten drehen muss. Wenn er es etwas übt, kann der Begleiter auch neben dem Behinderten hergehend den Rollstuhl z. B. am Handgriff schieben. Auf ebenen Wegen ist dies nicht besonders schwer.



8. Beim Überqueren von verkehrsreichen Strassen sollte man sich ein wenig mit dem Gefühl des Ausgeliefertseins des Behinderten auseinandersetzen. Das wird den Begleiter von der notwendigen Vorsicht überzeugen.

9. Auch auf abschüssigem Gelände ist der Behinderte ausgeliefert. Hohe Geschwindigkeit und ein rennend am Rollstuhl hängender Begleiter sind ein Alptraum für jeden Behinderten.

10. Wenn auf einem Spaziergang ein Kind verwundert vor dem Rollstuhl stehen bleibt, so gebe man dem Behinderten die Gelegenheit, mit dem Kind zu sprechen, um ihm seine Unbefangenheit vor dem "Anderssein" zu bewahren. Es kommt leider noch häufig vor, dass sowohl Eltern als auch Rollstuhlbegleiter Kinder barsch daran hindern, ihre gesunde Neugier zu befriedigen.

Grundsätzlich: Der Behinderte kann von seinem Helfer nicht oft genug nach seiner Meinung und seinen Wünschen befragt werden. Nur so kann es zu einer echten partnerschaftlichen Verständigung kommen.

### 3. Die Besonderheiten des Rollstuhls

Viele Rollstuhlfahrer können sich, wenn ihre Armkraft nicht beeinträchtigt ist, auf ebenem Gelände selbst fortbewegen. Sie benötigen Hilfe nur bei der Überwindung von Randstein-kanten, einer oder mehrerer Stufen, bei stark fallendem oder steigendem Gelände und beim Umsteigen aus dem Rollstuhl. Da die verschiedenen Rollstuhltypen z. T. sehr unterschiedlich sind, muss der Helfer sich bei jedem Rollstuhl aufs Neue mit dessen Besonderheiten vertraut machen.



1. Welche Teile des Rollstuhles (Armlehnen, Beinstützen, evtl. Kopfstütze) sind nicht fest montiert und können abgenommen werden?

2. Wie funktionieren die Bremsen: Gibt es einen Bremshebel auf jeder Seite oder werden mit einem Hebel beide Seiten festgestellt? In welcher Stellung des Hebels - nach vorn oder nach hinten - ist der Rollstuhl gebremst?

3. Befinden sich die kleinen Steuerräder vorn oder hinten? 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.



## 4. Hindernisse

### 4.1. Randsteinkante oder eine Stufe hinunter



Rollstuhl mit grossen Rädern hinten: Der Rollstuhl fährt vorwärts bis an die Randsteinkante. Der Helfer tritt mit einem Fuss auf eine der hinten zwischen den Rädern angebrachten Längsstangen. Gleichzeitig drückt er die Schiebegriffe nach unten und kippt so den Rollstuhl leicht nach hinten. Dann lässt er ihn langsam ohne Ruck mit den grossen Rädern entlang der Stufenkante hinabgleiten. Das Manöver ist beendet, wenn die kleinen Räder wieder ohne Ruck auf den Boden gestellt sind. Kopf evtl. abstützen mit dem eigenen Körper.

### 4.2. Randsteinkante oder eine Stufe hinauf

#### 4.2.1. Rückwärts

Der Rollstuhl wird rückwärts an den Randstein herangefahren, leicht gekippt, damit der Rollstuhlfahrer nicht herausfallen kann, sich aber trotzdem wohl fühlt. Anschliessend positioniert man seinen Fuss möglichst nahe an der Randsteinkante, um eine ungesunde Körperhaltung zu vermeiden. Dann zieht man an den Griffen den Rollstuhl hoch, bis die grossen Räder auf dem Randstein stehen. Der Rollstuhl wird soweit zurückgezogen, bis die Lenkräder auf dem Randstein abgestellt werden können.

#### 4.2.2. Vorwärts

Der Rollstuhl wird vorwärts an den Randstein herangefahren, leicht gekippt, bis die kleinen Räder auf der Stufe stehen. Dann zieht man an den Griffen den Rollstuhl über die grossen Räder hoch, bis auch diese oben stehen. Kopf stützen!



### 4.3. Treppen

#### 4.3.1. Nur im NOTFALL Treppen benutzen

Es wird nicht empfohlen, mit einem Rollstuhl Treppen zu benutzen, da für eine sichere Überwindung 3 Helfer nötig wären, in der Praxis aber diese meistens fehlen.

Das Treppensteigen mit dem Rollstuhl ist die schwierigste Disziplin und erfordert vom Rollstuhlfahrer sowie von den Zivilschützern sehr grosses gegenseitiges Vertrauen. Die Technik ist sehr anspruchsvoll und erfordert einen grossen Kraftaufwand.

Treppen sind, wenn möglich nur im Notfall zu benützen.

#### 4.3.2. Treppen hinunter fahren

Grundsätzlich sind drei Helfer erforderlich. Helfer A verfährt ebenso wie beim Herunterfahren von einer Stufe. Nur muss nach jeder Stufe den Rollstuhl an den Griffen fest nach hinten gegen die Treppe gezogen werden, bis Helfer A seinen Fuss auf die nächste Stufe gesetzt und wieder festen Stand gefasst hat. Helfer B und C stehen Helfer A auf der Treppe gegenüber und fassen den Rollstuhl unterhalb der Seitenteile an dem Rollstuhlrahmen und wirken der Kraft des abwärts rollenden Stuhles entgegen. Helfer B und C müssen dabei links und rechts unterhalb des Rollstuhls rückwärtsgehen und auch nach jeder Stufe wieder erst festen Stand gewinnen. Immer auf den Kopf des Rollstuhlfahrers achten.

#### 4.3.3. Treppen steigen

Wieder sind drei Helfer nötig. Der Rollstuhl wird rückwärts an die Treppe herangefahren, leicht nach hinten gekippt und vorsichtig an den Stufenkanten entlang hochgezogen. Helfer B und C stehen links und rechts des Rollstuhles, fassen den Rollstuhlrahmen und schieben zusätzlich das Gewicht des Rollstuhles nach oben nach. Jeder Helfer muss nach Überwindung jeder Stufe erst wieder festen Stand gewinnen.



## 5. Rollstuhl mit Fahrer sollen in einem PW oder Bus transportiert werden

### 5.1.1. Personenwagen

Wenn der Rollstuhlfahrer allein in den PW einsteigen kann, benötigt er Hilfe nur zum Zusammenklappen und Verstauen des Rollstuhles. Kann er nicht allein einsteigen, so muss er aufgerichtet, gedreht und hingesezt werden, wie bei Pkt. 7 ausführlich beschrieben. Geht auch das nicht, so muss er in den Wagen getragen werden wie bei Pkt. 8 beschrieben. Dabei ist auf die Höhe der Tür zu achten wegen Gefahr der Kopfverletzung. Auf dem Sitz den Behinderten noch einmal zurechtrücken durch Anheben von hinten. Ausstattung des Sitzes mit Nackenstütze und Anlegen des Sicherheitsgurtes sind selbstverständlich.

### 5.1.2. Kleinbus

Aus Sicherheitsgründen sollte der Behinderte in seinem Rollstuhl sitzend transportiert werden. Der Vorgang ist derselbe, wie bei der Überwindung einer Stufe mit dem Unterschied, dass die Stufe sehr hoch und deshalb ein grösserer Kraftaufwand (unbedingt zwei Helfer) erforderlich ist. Der Behinderte muss seinen Kopf neigen (seitlich nach vorn oder hinten), um nicht an der Türoberkante anzustossen. Im Bus ist zusätzlich zum Anziehen der Bremsen unbedingt der Rollstuhl zu fixieren und der Sicherheitsgurt des Rollstuhles zu schliessen. Aussteigen wie bei "eine Stufe hinunter" beschrieben.

### 5.1.3. Reisebus

Beim Transport in normalen Reisebussen muss der Behinderte aus dem Rollstuhl herausgehoben und in den Bus getragen werden (s. Pkt. 8).

Beim Ein- und Aussteigen ist darauf zu achten, dass der Rollstuhl so dicht wie möglich an die Tür heranfährt, aber so steht, dass er den Helfer nicht behindert.



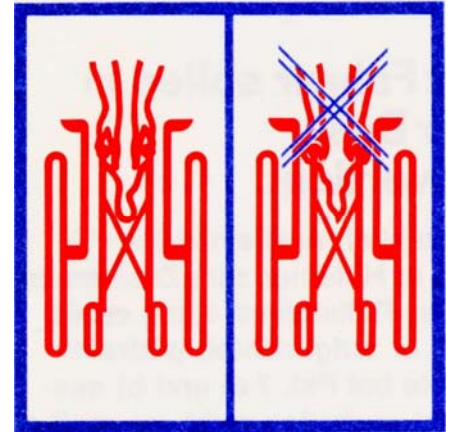
## 6. Faltmechanismus des Rollstuhles

### 6.1.1. 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, glattstreichen und Rollstuhl durch Druck auf die Seiten völlig schliessen.

### 6.1.2. 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.



Die Unterbringungstechnik des Rollstuhles zur Mitnahme im Kofferraum des Autos richtet sich nach Rollstuhltyp und Grösse des Wagens. Bei ausreichend grossem Kofferraum macht man es so: Beinstützen abnehmen, falls möglich. Rollstuhl zusammenklappen und parallel zum Kofferraum stellen. Mit jeder Hand ein Rahmenrohr fassen (der Rechtshänder fasst mit der rechten Hand das zum Auto hin befindliche Rohr) und mit einem kräftigen Ruck den Rollstuhl hochheben, bis das untere Rad auf der Kofferraumkante liegt. Dann den Rollstuhl in den Kofferraum hinein schieben und zurechtrücken.



## 7. Hilfe beim Verlassen des Rollstuhles

Der Rollstuhl ist in die bestmögliche Umsteigeposition zu Bett, Auto, Toilette etc. zu bringen. Dann müssen die Bremsen fest angezogen und entfernbare Teile, wie Armlehnen und Beinstützen, evtl. abgenommen werden. Die Fussplatten werden hochgeklappt und die Füße des Behinderten fest aufgesetzt.



7.1. Vom Rollstuhl zum Stehen  
Die mögliche oder erforderliche Hilfe muss sich in diesem Fall ganz und gar nach Art und Schwere der jeweiligen Behinderung richten. Man lässt sich deshalb vom Behinderten selbst sagen, wie er am besten und auf für ihn angenehmste Weise aufzurichten ist.

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

Der Helfer stellt sich so vor den Rollstuhlfahrer, dass er dessen Füße und Knie jeweils fest zwischen die seinen nimmt. Dann beugt er sich in den Knien, wobei der Rücken gestreckt bleibt,

und legt sich die Arme des Behinderten um den Hals. Danach fasst er um die Taille des Aufzurichtenden und verschränkt die Hände fest und tief hinter dessen Rücken. Die Unterarme liegen mit leichtem Druck an den Rippen an. Man verabredet sich und auf 1 - 2 - 3 hebt der Helfer mit nicht zu wenig Schwung den Behinderten hoch, indem er sich selbst einfach wieder gerade aufrichtet und den Behinderten so durch die Fixierung an Knien, Rücken und Armen mitnimmt. Ggf. müssen die Hände dann noch etwas tiefer nachgreifen, um den Behinderten auch in den Hüften zu strecken. Der Helfer lockert nun seinen Griff sehr langsam, bis der Behinderte so fest wie möglich steht. Eine Unterstützung beim Gehen muss wieder von Fall zu Fall erfragt werden. Um den Behinderten wieder hinzusetzen, lässt man nur den "Film vom Aufrichten" rückwärtslaufen.

### 7.2. Vom Rollstuhl ins Bett oder auf einen anderen Stuhl

Verfügt der Behinderte über gute Armkraft, so kann sich der Helfer darauf beschränken, den Stuhl oder auch ein verwendetes Rutschbrett festzuhalten oder aber den Anweisungen des Behinderten zu folgen. In alle anderen Fällen ist der Behinderte wie unter Pkt. 7 beschrieben, aufzurichten, leicht zu drehen und vorsichtig hinzusetzen. Beim Bett muss der Helfer sehr darauf achten, dass der Behinderte nicht nach hinten kippt, weil die gewohnte Rückenlehne fehlt. Am besten bringt man den Oberkörper gleich in die richtige horizontale Lage. Die Beine werden vorsichtig nachgehoben.





### 7.3. Vom Rollstuhl auf die Toilette

Ist der Toilettenraum gross genug, um mit dem Rollstuhl neben das Toilettenbecken oder schräg davor fahren zu können (evtl. Beinstützen abnehmen), so kann der Behinderte vielleicht selbst auf das Toilettenbecken umsteigen. In öffentlichen Toiletten ist die Kabine in der Regel hierfür zu klein. Dann ist Hilfe wie bei Pkt. 7.1) (Vom Rollstuhl zum Stehen) erforderlich. Für das Öffnen und Herunterlassen der Beinkleider evtl. weitere Hilfe leisten nach Anweisung des Behinderten.

Das gleiche gilt, falls weitere Hilfestellung erforderlich ist, bei stark Arm- und Handbehinderten. Kann der Rollstuhl nicht dicht genug an das Toilettenbecken herangefahren werden, so muss der Rollstuhlfahrer, falls er gehunfähig ist, dorthin getragen werden.

## 8. 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. Die Anweisungen in diesem Blatt sind für die immer wiederkehrenden notwendigen Hilfeleistungen allgemeingültig abgefasst als Hilfe für Helfer und Behinderte. Gebrauchsanweisung für einzelne Rollstuhltypen, wie sie vom Hersteller herausgegeben werden, und Rollstuhltraining für den Behinderten kann dieses Heft nicht umfassen.

## 9. Krankheitsbilder erfragen

Bei der Übernahme von zu betreuenden Personen muss vorgängig abgeklärt werden, ob auf vorhandene Mobilitätseinschränkungen, Einschränkungen der kognitiven Fähigkeiten oder besondere Krankheitsbilder Rücksicht genommen werden muss.