



# **Mobil und aktiv mit Rollstuhl und Rollator**

Mit dieser Broschüre erhalten Sie nützliche Hinweise und Wegbeschreibungen für Ausflüge mit dem Rollstuhl oder Rollator im Bereich der Heime Kriens (Häuser Grossfeld, Zentrum Zunacher und Lindenpark).

In Kriens ist es nicht immer ganz einfach, mit Rollator oder Rollstuhl einen Spaziergang zu machen. Ganz eben ist es selten. Meistens geht es etwas bergauf oder bergab. Fangen Sie mit kleinen Ausflügen an.

## Nützliche Hinweise

- Die Kommunikation beim Rollstuhlschieben ist naturgemäss erschwert, weil ein direkter Blickkontakt nicht möglich ist und der Umgebungslärm oft eine Verständigung erschwert. Achten Sie darauf, dass Sie möglichst oft mit Augenkontakt miteinander sprechen können. Das geht natürlich nur, wenn Sie öfters mal eine Pause einlegen. Wenn Sie die Handgriffe loslassen, zuerst immer mit Handbremse sichern.

Fragen Sie die Person im Rollstuhl, ob der gewählte Weg stimmt. Beispiel: «Es wird etwas holprig. Geht es, oder sollen wir einen Umweg oder anderen Weg nehmen?» Generell gilt, dass Sie dem Rollstuhlfahrenden immer sagen, was Sie zu tun gedenken. Beispiele: «Da vorne überqueren wir die Strasse.», «Jetzt geht es diese Rampe hinunter.», «Das schaffen wir schon miteinander.» oder «Es wird etwas eng. Wir warten, bis die Leute vorbei sind.»

- Strassen mit Fussgängerstreifen immer auf einem Fussgängerstreifen überqueren. Lieber mal einen Umweg machen.

## Wie geht man vom Trottoir rauf oder runter?



- Am besten wenden Sie den Rollstuhl und gehen rückwärts runter oder rauf. Diese Methode benötigt viel weniger Kraft.
- Bevor man die Richtung des Rollstuhls wechselt, die Person im Rollstuhl darüber informieren, was man tun möchte. Dieses Manöver nur ausführen, wenn man sicher ist, dass Fahrzeuge warten bzw. anhalten.
- Beim Überwinden einer hohen Trottoirkante kann die Kippsicherung (sofern überhaupt vorhanden) nach hinten geschoben oder seitwärts abgedreht werden. Dadurch kann der Rollstuhl stärker geneigt werden. Nach dem Manöver muss die Kippsicherung wieder in die Ausgangsposition gebracht werden.
- Ruckartiges Vorgehen vermeiden. Lassen Sie sich Zeit und behalten Sie den Verkehr im Auge.

- Das Manöver ist erst beendet, wenn die kleinen Räder wieder auf dem Boden zu stehen kommen.
- Verzichten Sie auf das Begehen einer Treppe mit dem Rollstuhl! Mit dem Rollstuhl eine Treppe zu bewältigen, braucht Erfahrung und darf nur gemacht werden, wenn zwei kräftige Helfer zur Verfügung stehen.
- Sichern Sie den Rollstuhl bei **jedem** Halt.
- Ein Rollstuhl hat in der Regel zwei Bremssysteme: eine stufenlose Bremse mit Feststellmöglichkeit am Handgriff und eine Feststellbremse direkt auf die grossen Räder.  
Verwenden Sie, wenn Sie mit dem Rollstuhl nach draussen gehen, immer nur einen Rollstuhl mit einer Bremse am Handgriff. Wenn Sie die Station vorzeitig informieren, wird man Ihnen einen Rollstuhl mit Bremsen bereitstellen, wenn die Person, die Sie begleiten, nicht schon einen solchen besitzt.  
Überprüfen Sie die Bremsen, bevor Sie nach draussen gehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie zu Hindernissen und Personen für das Manövrieren genügend Abstand haben und so verhindern, dass die Füsse des Rollstuhlfahrenden verletzt werden können.
- Bedenken Sie, wenn es bergab geht und Sie stolpern, entsteht eine gefährliche Situation. Die Person im Rollstuhl könnte mit Ihnen verunfallen. Wenn Sie nicht sicher sind, fahren Sie eine steile Stelle vorsichtig rückwärts nach unten.
- Bei unebenen Strassenverhältnissen ist besondere Vorsicht geboten: Bereits kleine Unebenheiten können den Rollstuhl ruckartig zum Stehen bringen, was für die Person im Rollstuhl sehr unangenehm ist.

# Gut zu wissen

Die Nutzung von nicht motorisierten Rollstühlen unterliegt keinen Einschränkungen. **Es gelten die gleichen Verkehrsregeln wie für zu Fuss gehende Personen.**

## Rollstuhlgängige WCs

Leider gibt es in der Umgebung der Heime Kriens wenig rollstuhlgängige WCs. Klären Sie deshalb vor dem Spaziergang ab, ob die Person, die Sie besuchen, noch aufs WC muss. Kontaktieren Sie bei Bedarf das Pflegepersonal. Oft tragen die Bewohnenden auch entsprechende Unterwäsche.

## Unterwegs mit dem Bus

Erkundigen Sie sich, ob die Person, die Sie besuchen, einen Behindertenausweis für öffentliche Verkehrsmittel besitzt. Dann fährt sie gratis.

Viele Bushaltestellen in Kriens sind unterdessen für barrierefreies Einsteigen umgebaut. Geben Sie trotzdem bei der Einfahrt des Busses ein Handzeichen, wenn Sie einsteigen wollen. Die Busfahrerin beziehungsweise der Busfahrer wird Ihnen, wenn nötig, beim Einsteigen helfen. Benützen Sie den breiten Eingang mit dem Rollstuhlsymbol.



# Wegbeschreibungen für Spaziergang-Routen

Alle Wege sind vom Zentrum Zunacher aus beschrieben. Die beschriebenen Wege gelten jedoch auch für das Haus Grossfeld. Die Wege ab Haus Grossfeld führen entweder am Zentrum Zunacher vorbei oder über den Hofmattplatz.

## Spaziergänge in unmittelbarer Nähe

- Cafeteria im Zentrum Zunacher mit Park. Dort gibt es auch eine Vogelvolière und eine Kleintierhaltung.
- Cafeteria im Haus Grossfeld mit Park. Zugang durch die Cafeteria Grossfeld oder auf dem Fussweg links vom Haupteingang entlang des Gebäudes oder via Durchgang links neben der öffentlichen Glassammlung.
- Während der Wintersaison ist das Schwimmbadareal als öffentlicher Park zugänglich. Der Park ist von der Horwerstrasse und rückseitig von der Friedhofstrasse her zugänglich.
- Parkanlage Bellpark. Für den Zugang zum Park muss die verkehrsreiche Luzernerstrasse (mit Trolleybus) überquert werden. Es hat Fussgängerstreifen mit und ohne Signalanlage. Ein abwechslungsreicher Weg führt über den Hofmattplatz. Von dort führt eine kurze Rampe zur Luzernerstrasse. Die Rampe kann umgangen werden, wenn man den Weg um das Gebäude herum wählt.

## Spaziergänge in der weiteren Umgebung

Dieser Broschüre liegen einige Vorschläge für längere Spaziergänge bei. Die Routen sind auf den entsprechenden Karten markiert. Die Zeit, die Sie für eine Route benötigen, hängt naturgemäss von der Gehgeschwindigkeit ab. Rechnen Sie genug Zeit ein. In der Regel sind diese Wege in etwa eineinhalb Stunden machbar.

Einen längeren, aber komfortablen Ausflug möchten wir hier noch empfehlen. Mit dem Trolleybus Nr.1 Richtung Obernau bis Station Stampfeli fahren (siehe Tipp «Unterwegs mit dem Bus»). Die Strasse überqueren und in den Fuss-/Veloweg rechts vom Restaurant Obernau einbiegen. Nun geht es fortwährend leicht talwärts am Krienbach entlang Richtung Kriens. Der Weg führt an der Freizeitanlage Langmatt vorbei (WC-Anlage). Nach 700 Metern erreicht man halbrechts die Südstrasse (vor der Tankstelle). Auf dieser weiter bis zur Abzweigung Hackenrainstrasse gehen (Franziskuskirche), bei der Bushaltestelle Senti links in die St. Niklausengasse einbiegen. Diese führt direkt ins Zentrum Kriens.





Idee und Text

reformierte kirche  
kriens



Katholische Kirche Kriens  
Quellen der Kraft erfahren

Ökumenischer Besuchsdienst Kriens

Mitarbeit Routenkarten

kriens 

Layout und Druck

heime  
kriens