

# Selbsttest Mobilität

Viele Augenerkrankungen führen zu einer eingeschränkten Mobilität. Ein Mobilitätstraining hilft, Sicherheit und Eigenständigkeit zu bewahren. Unser Selbsttest verrät Ihnen, ob bei Ihnen Handlungsbedarf besteht.

## Der Test

Sie möchten wissen, ob Sie noch **sicher und selbständig mobil** sind? Machen Sie den Schnelltest und finden Sie es heraus!

### Aufgrund meiner Sehbeeinträchtigung ...

... bin ich in vielen Situationen sehr angespannt	<input type="checkbox"/>
... erkenne ich Hindernisse oft erst spät oder zu spät	<input type="checkbox"/>
... ist Bus- und Bahnfahren für mich ein kleines Abenteuer	<input type="checkbox"/>
... gehe ich bei Dunkelheit ungern aus dem Haus	<input type="checkbox"/>
... finde ich mich in unbekanntem Gegenden schlecht zurecht	<input type="checkbox"/>
... fühle ich mich auf Treppen unsicher	<input type="checkbox"/>
... sind Menschenmengen für mich ein Grauen	<input type="checkbox"/>
... bin ich oft stark geblendet	<input type="checkbox"/>
... ist eine sichere Straßenüberquerung manchmal Glückssache	<input type="checkbox"/>
... gehe ich nur ungern ohne Begleitung vor die Tür	<input type="checkbox"/>

## Testergebnis

### 1 bis 2 Kreuze:

Ihre Sicherheit ist teilweise eingeschränkt. Sie sollten darauf achten, ob sich Ihre Probleme weiter verstärken oder neue Situationen hinzukommen. **Es kann sich lohnen, Ihren Bedarf in einem Gespräch genauer zu klären.**

### 3 bis 5 Kreuze:

Ihre Sicherheit ist eingeschränkt. Sie sollten sich überlegen, ob ein Training für Sie in Frage kommt. **Ein Informationsgespräch mit einem Mobilitätslehrer wird empfohlen.**

### Mehr als 5 Kreuze:

Ihre Sicherheit ist stark eingeschränkt. Der Zeitpunkt zum Handeln ist für Sie gekommen. **Ein Informationsgespräch mit einem Mobilitätstrainer wird dringend empfohlen.**

Bitte beachten Sie: Bei diesem Test handelt es sich um eine Hilfe zur Selbsteinschätzung. Er ersetzt nicht den Besuch in der Augenarztpraxis.

## Unser Service für Sie

- Telefonische Erstberatung
- Kostenlose Probestunde

Wir beraten Sie gern und freuen uns auf Ihre Nachricht!

**blind & mobil**

Fuhlsbüttler Straße 169  
22307 Hamburg

Büro Tel. 040-38 64 53 23  
info@blindundmobil.de  
www.blindundmobil.de