## SOPHIA Selbsttest

***„Ich bin doch noch nicht alt! Manchmal tut das halt mal weh im Rücken. Und neuerdings wird mir manchmal schwindelig. Und ich glaube die Brille muss ich mal prüfen lassen.“***

Könnten einer dieser Aussagen von Ihnen sein?

Manchmal fällt es schwer seine eigene Situation realistisch einzuschätzen.
Folgende Testfragen helfen Ihnen bei einer besseren Einschätzung Ihrer Situation vielleicht weiter.

Sollten Sie mehr als 4 Fragen mit JA beantworten, macht es Sinn, sich über unterstützende und Sicherheit gebende Hilfe Gedanken zu machen. Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne und unverbindlich.

| Ja | Nein | |
|---|---|---|
| ☐ | ☐ | Ich lebe alleine |
| ☐ | ☐ | Meine Kinder oder jüngere Verwandte wohnen nicht in der Nähe |
| ☐ | ☐ | Ich fühle mich oft einsam |
| ☐ | ☐ | Ich würde manchmal gerne eine vertraute Stimme hören |
| ☐ | ☐ | Ich bin schon mal in meiner Wohnung gestürzt |
| ☐ | ☐ | Ohne Rollator traue ich mich nicht mehr aus dem Haus |
| ☐ | ☐ | Manchmal wird mir einfach so schwindelig |
| ☐ | ☐ | Ich leide unter chronischen Krankheiten |
| ☐ | ☐ | Termine oder Tabletteneinnahmen vergesse ich schon mal |
| ☐ | ☐ | Ich möchte meine Verwandten nicht ewig um Hilfe bitten |

Unsere freundlichen SOPHIA- Berater informieren Sie gerne persönlich über unser Betreuungsangebot bestehend aus dem intelligenten Hausnotrufsystem, einem Netzwerk ehrenamtlicher Helfer und professioneller Dienstleister. Gerne suchen wir gemeinsam mit Ihnen nach dem richtigen Betreuungsprogramm.

Link zum Kontaktformular für Interessenten/Angehörige