

سؤالات آزمون پرس لاین خودمراقبتی بسته آموزشی سالمندی سالم

۱- کدام مورد از توصیه‌های بهداشت خواب در سالمندان است؟

الف) انجام ورزش منظم روزانه (ب) نوشیدن مایعات کمتر، از ساعت ۸ بعد از ظهر به بعد (ج) استفاده از داروهای خواب آور (د) مطالعه در رختخواب

۲- کدام یک توصیه خودمراقبتی برای مراقبت از چشم است؟

الف) مراجعه دوره ای و منظم به چشم پزشک (ب) استفاده از عینک آفتابی (ج) مطالعه در نور کافی (د) همه موارد

۳- کدام یک توصیه خودمراقبتی برای مراقبت از گوش است؟

الف) جرم گوش را به‌طور مرتب خارج نمایید. (ب) مجاری گوش‌ها را در هر بار استحمام با لیف و صابون تمیز نمایید. (ج) گوش پاک کن برای خشک کردن گوش توصیه می‌شود. (د) پس از استحمام با گذاشتن دستمال نخی فیتله شده در ابتدای مجرای گوش را خشک نمایید.

۴- کدام گزینه در خودمراقبتی در بهداشت دهان و دندان در سالمندی صحیح است؟

الف) سیگار و الکل ارتباطی با خشکی دهان و پوسیدگی دندان ندارد. (ب) استفاده از نمک و جوش شیرین با انگشت برای سفید کردن دندان مفید است. (ج) در صورت بروز خونریزی از لثه باید به دندانپزشک مراجعه کرده و مسواک زدن را قطع نمود. (د) روزی یک بار مسواک زدن توصیه می‌شود.

۵- کدام مورد از توصیه‌های تغذیه سالم در سالمندی نیست؟

الف) برای خواب بهتر از مصرف مایعات زیاد در شبانه روز خودداری شود. (ب) پروتئین مورد نیاز بدن باید از منابع کم کالری و با کیفیت بالا مانند گوشت کم چرب تأمین شود. (ج) مصرف ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته توصیه می‌گردد. (د) مصرف ماهانه مکمل «ویتامین دی» برای سالمندان توصیه شده است.

۶- کدام گزینه در مورد پیاده روی و اصول آن صحیح است؟

الف) پیاده روی با توقف و بدون توقف تأثیر یکسانی در سلامت سالمند دارد. (ب) اگر در حین پیاده‌روی تنگی نفس بروز کند باید استراحت کرده و به پزشک مراجعه نمود.

ج) هر روز باید میزان پیاده‌روی را افزایش داد و به ۴۰ دقیقه رساند. (د) گام‌های خیلی بلند در پیاده‌روی توصیه می‌شود.

۷- کدام مورد از فواید فعالیت بدنی در سالمندی است؟

الف) کاهش فشارخون (ب) کاهش اضطراب و افسردگی (ج) کاهش وابستگی به اطرافیان (د) همه موارد

۸- کدام جمله زیر در مورد بهداشت پا غلط است؟

الف- شستشوی پاها با آب سرد خستگی را کاهش می‌دهد (ب) بهتر است در منزل و روی فرش دمپایی بپوشیم (ج) در هنگام استراحت پاها را ماساژ دهیم (د) موقع جوراب پوشیدن بهتر است ساق آن بالای قوزک پا قرار گیرد

۹- کدام گزینه در مورد بیوست در سالمندی صحیح است؟

الف- دلیل بیوست افزایش سن نیست و عوامل مختلفی در ایجاد آن دخالت دارند (ب) کم خوردن مواد غذایی حاوی فیبر می تواند علل بروز بیوست باشد (ج) مصرف کم مایعات (د) همه موارد

۱۰- کدام مورد از علائم بی اختیاری ادرار در سالمندی نیست؟

الف) مشکلات ادراری (ب) بی اختیاری ادرار هنگام عطسه و سرفه و خنده یا حرکت کردن (ج) افزایش ادرار (د) عدم کنترل ادرار تا رسیدن به دستشویی

۱۱- کدام گزینه در مورد خودمراقبتی زانودرد و کمردرد در سالمندی صحیح نیست؟

الف) برای پیشگیری از کمردرد در حین نشستن، ایستادن، راه رفتن و بلند کردن اشیاء باید شکم را تو کشید (ب) هنگام خوابیدن بالش کوتاه زیر سر بگذارید و تشک سفت باشد که کمر در تشک فرو نرود (ج) به مدت طولانی و وضعیت نامناسب ننشینید و اجسام سنگین را حمل نکنید (د) بهتر است سالمندان جاقی باشند و یا اضافه وزن داشته باشند و در این صورت آسیب به زانو نمی‌رسد

۱۲- کدام مورد از توصیه‌های خودمراقبتی در پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندی درست نیست؟

الف) ورزش منظم و مواد غذایی حاوی کلسیم (ب) خودداری از مصرف شربت های کاهش دهنده اسید معده به صورت خودسرانه (ج) خودداری از مصرف دخانیات، نوشابه های گازدار و الکل (د) برای جذب بیشتر ویتامین D بهتر است نور از پشت شیشه بتابد بخاطر سوختگی پوست بدن

۱۳- کدام مورد از توصیه‌های خودمراقبتی زیر رانندگی ایمن در سالمندان محسوب می‌شود؟

الف) بهتر است در شب و مسافت های طولانی رانندگی نکنند (ب) در ساعات های شلوغ و پر ازدحام رانندگی ن (ج) هر دو صحیح است (د) هر دو غلط است

۱۴- چه مواردی به مدیریت استرس در سالمندان کمک می‌نماید؟

الف) کمک خواستن از دیگران در موارد لزوم (ب) مرتب نمودن وسایل شخصی (ج) صحبت با دوستان و اقوام (د) همه موارد

۱۵- کدام مورد زیر از تمرین های آرام سازی در سالمندان نیست؟

الف) انتخاب مکان خلوت (ب) کشیدن ابروها به طرف پایین (ج) بستن محکم چشم ها و فشار داد زبان به سقف دهان (د) نفس عمیق و لب ها را بهم فشار دادن

۱۶- کدامیک از توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سالمندی درست نیست؟

الف- قدم زدن در پارک و فضای سبز (ب) قبل و بعد از ورزش بهتر است عضو بیمار را با روغن هایی مثل شوید و بابونه ماساژ دهیم تا عضو تقویت شود (ج) توصیه می شود هر روز بدن خود را با روغن های بنفشه و بادام و بابونه چرب کند (د) در مواردی که سالمند خانه نشین یا از کارافتاده است حرکت ها و نرمش های سبک اندام های ناتوان تاثیری ندارد

۱۷- کدامیک از توصیه های خودمراقبتی طب ایرانی در سالمندی درست است؟

الف- بهترین زمان خواب از ابتدای شب تا زمان اذان صبح است (ب) ماساژ روزانه شکم و دور ناف با روغن زیتون و کرچک در جهت عقربه های ساعت یکی از بهترین روش ها برای بر طرف کردن بیوست است (ج) افراد سالمند باید از انواع روش های خونگیری پرهیز کنند مگر در صورت ضرورت و به تجویز پزشک (د) همه موارد درست است

۱۸- شایعترین علت های کم شنوایی در سالمندان چیست؟

الف- جمع شدن جرم در گوش و افزایش سن (ب) سوراخ شدن پرده گوش (ج) الف و ب (د) هیچکدام