



Financováno
Evropskou unií



AGEING WELL JAK DOBŘE STÁRNOUT

WP3/ A1

KVÍZOVÉ OTÁZKY
SEMwell, Česká republika



- 1. Jaké jsou čtyři klíčové dimenze pohody v péči o seniory?**
 - a. Fyzická, emocionální, sociální a psychologická
 - b. Fyzická, sociální, emocionální a finanční
 - c. Emocionální, duchovní, fyzická a finanční
- 2. Co je to syndrom vyhoření?**
 - a. Druh fyzické únavy, kterou pociťují pečovatelé
 - b. Emocionální a fyzické vyčerpání v důsledku chronického stresu souvisejícího s poskytováním péče
 - c. Pocit dočasné únavy po dlouhém pracovním dni
- 3. Která z následujících technik je nejdůležitější v praxi nenásilné komunikace (CNV) pro posílení vztahů a mírové řešení konfliktů?**
 - a. Aktivně naslouchat bez přerušování
 - b. Soustředit se na vyjádření svého názoru a vyhrát diskusi
 - c. Ignorovat city druhé osoby a vyjadřovat pouze své vlastní
 - d. Mluvit co nejrychleji, aby nedocházelo k nepříjemným pauzám
- 4. Jaká je strategie pro snížení diskriminace na základě věku na pracovišti?**
 - a. Nenajímejte starší osoby, abyste předešli problémům na pracovišti.
 - b. Podporujte mezigenerační učení a spolupráci mezi zaměstnanci.
 - c. Starším zaměstnancům přidělujte pouze méně náročné úkoly.
- 5. Jaký nástroj lze použít k posouzení potřeb starších osob, které chtějí žít samostatně?**
 - a. Průzkum MAP Ageing in Place
 - b. Kolo blahobytu
 - c. Index štěstí
- 6. Jaká strategie může přispět k prevenci syndromu vyhoření?**
 - a. Ignorovat stres a vydržet
 - b. Pravidelné cvičení a praktiky všímavosti
 - c. Převzetí větší odpovědnosti



- 7. Při empatii a aktivním naslouchání, která z následujících činností nejlépe dokazuje, že člověk rozumí tomu, co druhá osoba říká, a že se o to skutečně zajímá?**
- a. Připravit si odpověď, zatímco druhá osoba mluví
 - b. Dát radu hned, aniž by se nechala druhá osoba vyjádřit.
 - c. Opakovat to, co druhá osoba řekla, vlastními slovy, aby se potvrdilo porozumění
- 8. V čem je reflexe nad praktikami péče o duševní pohodu pro pečovatele prospěšná?**
- a. Snižuje čas věnovaný péči o závislé osoby
 - b. Podporuje kreativitu a zlepšuje přístupy v péči.
 - c. Není nutné sledovat pohodu starších osob.
- 9. Jaký je jeden ze základních vývojových modelů používaných k pochopení potřeb starších osob?**
- a. Maslowova hierarchie potřeb
 - b. Teorie Roberta Pecka
 - c. Eriksonovy vývojové fáze
- 10. Pokud se senior během rozhovoru jeví frustrovaný, jak nejlépe situaci zvládnout?**
- a. Pokračujte v rozhovoru bez přerušování, abyste se ujistili, že jste správně pochopili sdělení.
 - b. Zůstaňte klidní, dejte mu čas na pochopení a v případě potřeby se ho zeptejte na upřesnění.
 - c. Rychle přejděte k jinému tématu, abyste předešli další frustraci.
- 11. Který z následujících návyků je nejúčinnější pro starší osoby, které se snaží vytvořit si pozitivní denní rutinu podporující fyzické a duševní zdraví?**
- a. Zavést pravidelnou chůzi, aby zůstali fyzicky aktivní
 - b. Zůstat většinu dne doma, aby minimalizovali fyzickou námahu
 - c. Vyhýbat se společenským aktivitám, aby se mohli soustředit pouze na osobní rutinu
 - d. Počkat do večera, než splníte všechny denní úkoly



- 12. Která z následujících činností prokazuje empatii vůči staršímu člověku s problémy s pohyblivostí?**
- a. Trpělivě čekat a nabídnout pomoc, aniž byste na něj naléhali
 - b. Předpokládat, že není schopen úkoly splnit samostatně
 - c. Převzít kontrolu nad jeho pomůckou pro pohyb, abyste věci urychlili
- 13. Jaký je cíl testu TUG (Timed Up and Go)?**
- a. Posoudit kognitivní schopnosti
 - b. Posoudit fyzickou mobilitu
 - c. Změřit emoční pohodu
- 14. Který z následujících prvků je klíčovým principem efektivní komunikace se seniory?**
- a. Mluvit hlasitěji než obvykle
 - b. Používat odborný žargon k vysvětlení složitých pojmů
 - c. Aktivně naslouchat a dát seniorovi čas na odpověď
- 15. Který z následujících prvků NENÍ příznakem syndromu vyhoření?**
- a. Chronická únava
 - b. Zvýšená empatie
 - c. Emocionální otupělost
- 16. Která z následujících strategií je strategií pozitivní psychologie, která může pomoci jednotlivcům vyrovnat se s ageismem?**
- a. Projevovat vděčnost za účelem posílení odolnosti
 - b. Ignorovat ageistické komentáře
 - c. Opírat se při utváření názoru o stereotypy
- 17. Po osvojení nových strategií komunikace se seniory, jaké změny by mohl pečovatel zaznamenat ve své praxi?**
- a. Zvýšení počtu seniorů nebo vedlejších rozhovorů.
 - b. Častější nutnost používat písemnou komunikaci namísto verbální
 - c. Zlepšení zapojení a snížení frustrace seniorů při interakcích



- 18. Proč je důležité zapojit seniory do diskusí o jejich potřebách?**
- a. Zajistit, aby si pečovatelé byli vědomi problémů
 - b. Podporovat aktivitu a samostatnost
 - c. Zefektivnit proces hodnocení



Správné odpovědi:

1. a)
2. b)
3. a)
4. b)
5. a)
6. b)
7. c)
8. b)
9. a)
10. b)
11. a)
12. a)
13. b)
14. c)
15. b)
16. a)
17. c)
18. b)