



Co-funded by
the European Union



AGEING WELL

WP3 Programme de formation pour les
soignants et les éducateurs d'adultes

Quiz



1. **Quelles sont les quatre dimensions clés du bien-être dans les soins aux personnes âgées ?**
 - a) Physique, émotionnel, social et psychologique
 - b) Physique, social, émotionnel et financier
 - c) Émotionnel, spirituel, physique et financier

2. **Qu'est-ce que l'usure de la compassion ?**
 - a) Un type de fatigue physique ressentie par les soignants
 - b) Épuisement émotionnel et physique résultant d'un stress chronique lié à la prestation de soins
 - c) Une sensation de fatigue temporaire après une longue journée de travail

3. **Laquelle des techniques suivantes est la plus importante dans la pratique de la communication non violente (CNV) pour renforcer les relations et résoudre les conflits de manière pacifique ?**
 - a) Écouter activement sans interrompre
 - b) Se concentrer sur la démonstration d'un point de vue et gagner la conversation
 - c) Ignorer les sentiments de l'autre personne et n'exprimer que les siens propres
 - d) Parler aussi vite que possible pour éviter les silences gênants

4. **Quelle est une stratégie pour réduire la discrimination fondée sur l'âge sur le lieu de travail ?**
 - a) Évitez d'embaucher des personnes plus âgées afin de prévenir les problèmes sur le lieu de travail.
 - b) Encourager l'apprentissage intergénérationnel et la collaboration entre les employés.
 - c) N'affectez les employés plus âgés qu'à des tâches moins exigeantes.

5. **Quel outil peut être utilisé pour évaluer les besoins des personnes âgées souhaitant vivre de manière indépendante ?**
 - a) Enquête MAP Ageing in Place
 - b) La roue du bien-être
 - c) L'indice de bonheur



- 6. Quelle stratégie peut contribuer à prévenir l'usure de la compassion ?**
- a) Ignorer le stress et tenir bon
 - b) Exercice physique régulier et pratiques de pleine conscience
 - c) Prendre plus de responsabilités
- 7. Lorsque l'on pratique l'empathie et l'écoute active, laquelle des actions suivantes démontre le mieux qu'une personne comprend et s'intéresse réellement à ce que dit l'autre personne ?**
- a) Préparer sa réponse pendant que l'autre personne parle
 - b) Donner des conseils tout de suite sans laisser la personne s'exprimer.
 - c) Répéter ce que la personne a dit avec ses propres mots pour confirmer sa compréhension
- 8. En quoi la réflexion sur les pratiques de bien-être est-elle bénéfique pour les soignants ?**
- a) Elle permet de réduire le temps consacré à la prise en charge des personnes dépendantes
 - b) Elle encourage la créativité et améliore les approches en matière de soins.
 - c) Il n'est pas nécessaire de surveiller le bien-être des personnes âgées.
- 9. Quel est l'un des modèles de développement de base utilisés pour comprendre les besoins des personnes âgées ?**
- a) Hiérarchie des besoins de Maslow
 - b) La théorie de Robert Peck
 - c) Les stades de développement d'Erikson
- 10. Si une personne âgée semble frustrée au cours d'une conversation, quelle est la meilleure façon de gérer la situation ?**
- a) Continuer à parler sans interruption pour s'assurer que le message est bien passé



- b) Restez calme, donnez-lui le temps de comprendre et posez-lui des questions de clarification si nécessaire.
- c) Passer rapidement à un autre sujet pour éviter toute frustration supplémentaire
- 11. Parmi les habitudes suivantes, laquelle est la plus efficace pour les personnes âgées qui cherchent à cultiver une routine quotidienne positive qui favorise le bien-être physique et mental ?**
- a) Établir une routine de marche régulière pour rester physiquement actif
- b) Rester à l'intérieur la majeure partie de la journée pour minimiser les efforts physiques
- c) Éviter les activités sociales pour se concentrer uniquement sur les routines personnelles
- d) Attendre le soir pour accomplir toutes les tâches quotidiennes
- 12. Parmi les actions suivantes, laquelle démontre de l'empathie à l'égard d'une personne âgée ayant des problèmes de mobilité ?**
- a) Attendre patiemment et offrir de l'aide sans les brusquer
- b) Supposer qu'ils sont incapables d'accomplir des tâches de manière indépendante
- c) Prendre le contrôle de son appareil de mobilité pour accélérer les choses
- 13. Quel est l'objectif du test TUG (Timed Up and Go) ?**
- a) Évaluer les capacités cognitives
- a) Évaluer la mobilité physique
- b) Mesurer le bien-être émotionnel
- 14. Lequel des éléments suivants est un principe clé d'une communication efficace avec les personnes âgées ?**
- a) Parler plus fort que d'habitude
- b) Utiliser un jargon technique pour expliquer des concepts complexes
- c) écouter activement et donner à l'aîné le temps de répondre



15. **Lequel des éléments suivants n'est PAS un symptôme de l'usure de la compassion ?**
- a) Épuisement chronique
 - b) Empathie accrue
 - c) Engourdissement émotionnel
16. **Laquelle des stratégies suivantes est une stratégie de psychologie positive qui peut aider les individus à faire face à l'âgisme ?**
- a) Pratiquer la gratitude pour renforcer la résilience
 - b) Ignorer les commentaires âgistes
 - c) S'appuyer sur des stéréotypes pour se forger une opinion
17. **Après avoir appris de nouvelles stratégies de communication avec les personnes âgées, quel changement un soignant pourrait-il constater dans sa pratique ?**
- a) Augmentation du nombre d'anciens ou de conversations secondaires.
 - b) Nécessité plus fréquente de recourir à la communication écrite plutôt qu'à la communication verbale
 - c) Amélioration de l'engagement et réduction de la frustration des personnes âgées lors des interactions
18. **Pourquoi est-il important d'impliquer les personnes âgées dans les discussions sur leurs besoins ?**
- a) S'assurer que les soignants sont conscients des enjeux
 - b) Promouvoir l'agence et l'autonomie
 - c) Rationaliser le processus d'évaluation



Réponses correctes :

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)