



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

Τεστ



1. **Ποιες από τις παρακάτω είναι οι τέσσερις βασικές διαστάσεις της ευεξίας στην φροντίδα ηλικιωμένων;**
 - α) Σωματική, Συναισθηματική, Κοινωνική και Ψυχολογική
 - β) Σωματική, Κοινωνική, Συναισθηματική και Οικονομική
 - γ) Συναισθηματική, Πνευματική, Σωματική και Οικονομική
2. **Τι είναι η κόπωση συμπόνιας (compassion fatigue);**
 - α) Ένα είδος σωματικής κόπωσης που βιώνουν οι φροντιστές
 - β) Συναισθηματική και σωματική εξάντληση που προκαλείται από το χρόνιο άγχος φροντίδας
 - γ) Προσωρινή κούραση μετά από μια δύσκολη εργάσιμη μέρα
3. **Ποια από τις παρακάτω τεχνικές είναι πιο σημαντική στην εφαρμογή της Μη Βίαιης Επικοινωνίας για την ενδυνάμωση των σχέσεων και την ειρηνική επίλυση συγκρούσεων;**
 - α) Ενεργητική ακρόαση χωρίς διακοπές
 - β) Εστίαση στο να αποδείξεις ότι έχεις δίκιο
 - γ) Αγνόηση των συναισθημάτων του άλλου και έκφραση μόνο των δικών σου
 - δ) Γρήγορος ρυθμός ομιλίας για να αποφευχθούν οι αμήχανες παύσεις
4. **Ποια είναι μία στρατηγική για τη μείωση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στον χώρο εργασίας;**
 - α) Αποφυγή πρόσληψης ηλικιωμένων για την αποτροπή προβλημάτων
 - β) Ενθάρρυνση της διαγενεακής μάθησης και συνεργασίας μεταξύ εργαζομένων
 - γ) Ανάθεση μόνο απλών καθηκόντων σε ηλικιωμένους υπαλλήλους
5. **Ποιο εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκτίμηση των αναγκών ηλικιωμένων που επιθυμούν να παραμείνουν αυτόνομοι στο σπίτι τους;**
 - α) MAP Ageing in Place Survey
 - β) Ο Τροχός Ευεξίας (Wellness Wheel)
 - γ) Δείκτης Ευτυχίας (Happiness Index)



6. **Ποια στρατηγική μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της κόπωσης συμπόνιας;**
 - α) Αγνόηση του άγχους και συνέχιση χωρίς διακοπή
 - β) Τακτική σωματική άσκηση και πρακτικές ενσυνειδητότητας
 - γ) Ανάληψη περισσότερων υποχρεώσεων
7. **Όταν εφαρμόζεται ενσυναίσθηση και ενεργητική ακρόαση, ποια από τις παρακάτω ενέργειες δείχνει καλύτερα ότι κάποιος κατανοεί και νοιάζεται πραγματικά για αυτά που λέει ο συνομιλητής του;**
 - α) Ετοιμάζει την απάντησή του ενώ ο άλλος μιλά
 - β) Δίνει συμβουλές αμέσως χωρίς να τον αφήσει να ολοκληρώσει
 - γ) Επαναδιατυπώνει με δικά του λόγια όσα άκουσε, για να επιβεβαιώσει ότι κατάλαβε
8. **Πώς ωφελείται ένας φροντιστής όταν αναστοχάζεται σχετικά με τις πρακτικές ευεξίας του;**
 - α) Μειώνει τον χρόνο που αφιερώνει στη φροντίδα
 - β) Ενισχύει τη δημιουργικότητα και βελτιώνει τον τρόπο παροχής φροντίδας
 - γ) Καταργεί την ανάγκη παρακολούθησης της ευεξίας των ηλικιωμένων
9. **Ποιο από τα παρακάτω είναι βασικό αναπτυξιακό μοντέλο για την κατανόηση των αναγκών των ηλικιωμένων;**
 - α) Η Πυραμίδα Αναγκών του Maslow
 - β) Η θεωρία του Robert Peck
 - γ) Τα Στάδια Ψυχοκοινωνικής Ανάπτυξης του Erikson
10. **Αν ένας ηλικιωμένος δείχνει εκνευρισμένος κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης, ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να το διαχειριστείς;**
 - α) Συνεχίζεις χωρίς διακοπή για να ολοκληρωθεί το μήνυμα
 - β) Παραμένεις ήρεμος, του δίνεις χρόνο και κάνεις διευκρινιστικές ερωτήσεις αν χρειάζεται
 - γ) Αλλάζεις γρήγορα θέμα για να αποφύγεις την ένταση



11. Ποια από τις παρακάτω συνήθειες είναι πιο αποτελεσματική για ηλικιωμένους που επιθυμούν να δημιουργήσουν μια θετική καθημερινή ρουτίνα που ενισχύει τη σωματική και ψυχική ευεξία;
 - α) Καθιέρωση καθημερινής βόλτας για διατήρηση φυσικής δραστηριότητας
 - β) Παραμονή στο σπίτι για να αποφεύγεται η κούραση
 - γ) Αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων για έμφαση σε προσωπικές ρουτίνες
 - δ) Αναμονή μέχρι το βράδυ για να ολοκληρωθούν όλες οι υποχρεώσεις
12. Ποια ενέργεια δείχνει ενσυναίσθηση απέναντι σε ηλικιωμένο με κινητικές δυσκολίες;
 - α) Υπομονή και προσφορά βοήθειας χωρίς βιασύνη
 - β) Υπόθεση ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα μόνος του
 - γ) Ανάληψη ελέγχου του βοηθητικού εξοπλισμού για να επιταχυνθεί η διαδικασία
13. Ποιος είναι ο σκοπός του τεστ Timed Up and Go (TUG);
 - α) Να αξιολογήσει γνωστικές ικανότητες
 - β) Να εκτιμήσει τη φυσική κινητικότητα
 - γ) Να μετρήσει τη συναισθηματική ευεξία
14. Ποια είναι μία βασική αρχή της αποτελεσματικής επικοινωνίας με ηλικιωμένους;
 - α) Μιλάμε πιο δυνατά από το κανονικό
 - β) Χρησιμοποιούμε τεχνικούς όρους για πολύπλοκες έννοιες
 - γ) Ακούμε ενεργητικά και δίνουμε χρόνο για απάντηση
15. Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ είναι σύμπτωμα κόπωσης συμπόνιας;
 - α) Χρόνια εξάντληση
 - β) Αυξημένη ενσυναίσθηση
 - γ) Συναισθηματική αποστασιοποίηση
16. Ποια από τις παρακάτω στρατηγικές θετικής ψυχολογίας μπορεί να βοηθήσει κάποιον να αντιμετωπίσει την ηλικιακή προκατάληψη (ageism);
 - α) Άσκηση ευγνωμοσύνης για ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας
 - β) Αγνόηση των προσβλητικών σχολίων
 - γ) Χρήση στερεοτύπων για να διαμορφώσει άποψη



17. Μετά την εκμάθηση νέων στρατηγικών επικοινωνίας με ηλικιωμένους, ποια αλλαγή είναι πιθανό να παρατηρήσει ένας φροντιστής στην πρακτική του;
- α) Αύξηση στη χρήση της λεγόμενης «μωρουδίστικης» γλώσσας
 - β) Ανάγκη για περισσότερη γραπτή παρά προφορική επικοινωνία
 - γ) Βελτίωση στην αλληλεπίδραση και μείωση της απογοήτευσης των ηλικιωμένων
18. Γιατί είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι ηλικιωμένοι στις συζητήσεις για τις ανάγκες τους;
- α) Για να γνωρίζουν οι φροντιστές ποια είναι τα ζητήματα
 - β) Για να ενισχύεται η αυτονομία και η αίσθηση ελέγχου τους
 - γ) Για να γίνεται πιο γρήγορα η αξιολόγηση



Σωστές Απαντήσεις:

1. α)
2. β)
3. α)
4. β)
5. α)
6. β)
7. γ)
8. β)
9. α)
10. β)
11. α)
12. α)
13. β)
14. γ)
15. β)
16. α)
17. γ)
18. β)