



نمونه سؤالات:

سالمند یاری

کد استاندارد: ۵۳۲۲۲۰۴۹۰۰۰۰۰۱۱

**معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای**

۱-درمان آلزایمر به چه صورت است ؟

الف -سطح دوپامین را افزایش میدهد

ب -درمان قطعی و سلامت سلول عصبی را باعث می گردد

ج -سطح دوپامین را افزایش میدهد و درمان قطعی و سلامت سلول عصبی را باعث می گردد

د -درمان قطعی ندارد فقط روند بیماری را کند می کند

۲-کدام یک از فعالیت‌های زیر باعث کاهش مشکلات روانی فرد سالمند می گردد ؟

الف -بازی های فکری مانند حل کردن جدول یا شطرنج

ب -بازی های رایانه ای مخصوص سالمند که فعالیت مغز را بالا می برد .

ج -بازی های فکری که دمانس مغزی را به تأخیر بیندازد

د -بازی های فکری مانند حل کردن جدول یا شطرنج و بازی های رایانه ای مخصوص سالمند که فعالیت مغز را

بالا می برد و بازی های فکری که دمانس مغزی را به تأخیر بیندازد

۳-بیماری آلزایمر و سخته مغزی در فرد سالمند باعث کدام مشکل روانی می گردد؟

الف -اضطراب و ترس

ب -افسردگی و تغییرات خلق و خوی

ج -اندوه و نا امیدي

د -عصبانیت از موقعیت ایجاد شده

۴-کدام بیماری در سلامت بهداشت روان فرد سالمند تأثیر مستقیم دارد ؟

الف -پارکینسون

ب -آلزایمر

ج -آرتریت روماتوئید

د -تارسایی قلبی

۵-بازی های فکری برای فرد سالمند باعث می گردد.

الف -سلامت روان

ب -افزایش فعالیت اجتماعی

ج -افزایش فعالیت مغزی

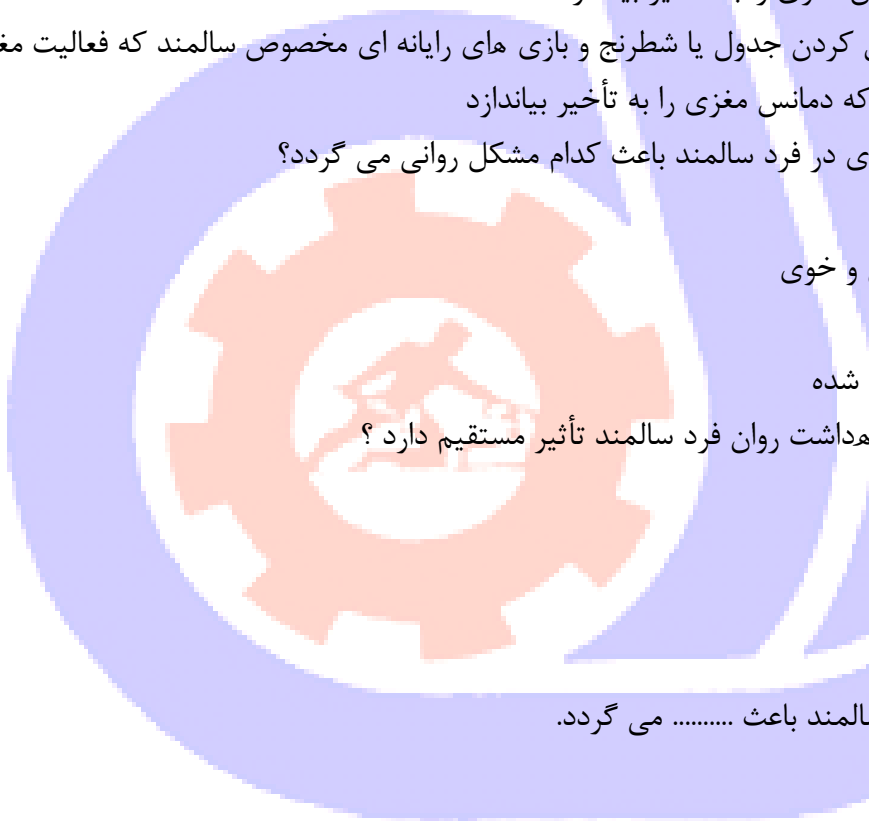
د -ایجاد تعامل و ارتباط

۶-برای ایجاد سلامت یک فرد سالمند ، سلامت و نقش مهمی و برابری با هم دارند.

الف -روان اجتماعی

ب -جسمانی و اجتماعی

ج -جسمانی و روانی



د - جسمانی و سیستم عصبی

۷-عصبانیت ، انکار و افسردگی در فرد سالمند نشانگر کدام مشکل می باشد ؟

الف -مشکلات سیستم عصبی

ب -مشکلات شایع روان

ج -مشکلات آلزایمر

د -عدم ارتباط همسالانه با سالمند

۸-روش برقراری ارتباط همدلانه به سالمند در کاهش چه مشکلی نقش بسزایی دارد ؟

الف -مشکلات اجتماعی

ب -مشکلات سوگ غیرطبیعی

ج -کاهش اختلالات اندوه و افسردگی

د -مشکلات روانی

۹-تن‌هایی فرد سالمند احتمال وقوع چه مشکلاتی را دارد؟

الف -خودکشی و افسردگی شدید

ب -احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی

ج -احتمال ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی و خودکشی و افسردگی شدید

د -سوگ غیر طبیعی

۱۰- در بیماری آلزایمر به چه دلیل فرد سالمند خاطرات جدید را به یاد نمی‌آورد؟

الف -به دلیل کوچک شدن مغز

ب -به دلیل کوچک و چروکیده شدن قشر مغز

ج -به دلیل کاهش خون رسانی مغز

د -به دلیل بسته شدن رگهای مغز

۱۱-چروکیده شدن قشر مغز باعث بیماری می‌گردد.

الف -سکته مغزی

ب -ایسکمی مغزی

ج -زوال عقلی

M.S -

۱۲-کدام بیماری سیستم عصبی باعث ایجاد افسردگی در فرد سالمند می‌گردد.؟

الف- سکته مغزی

ب -آلزایمر

ج -آتروفی مغزی

د -سکته مغزی و آلزایمر و آتروفی مغزی

۱۳- کدام بیماری در سیستم عصبی باعث تغییر شخصیت فرد سالمند می‌گردد؟

الف -سکته مغزی

ب- M.S -

ج -آتروفی مغزی

د- پارکینسون

۱۴- کدام بیماری باعث تحریک پذیری فرد سالمند می‌گردد؟

الف -نارسایی قلبی

ب -آلزایمر

ج -پارکینسون

د -سکته مغزی

۱۵- کدام بیماری در فرد سالمند به مرور زمان سلولهای مغزی از بین می‌روند؟

الف- M.S -

ب -آلزایمر

ج -پارکینسون

د -سکته مغزی

۱۶- کدام بیماری باعث بی اعتمادی سالمند به سایرین می‌گردد؟

الف -سکته مغز

ب- MS -

ج -آتروفی مغزی

د- سکته مغزو ام اس و آتروفی مغزی

۱۷- کدام بیماری سیستم عصبی بر بهداشت روان فرد سالمند تاثیر بسزایی دارد؟

الف -پارکینسون

ب -آلزایمر

ج -سکته مغزی

د -گزینه آلزایمر و سکته مغزی

۱۸- تفاوت فراموشی در سالمند با آکروفی مغزی چیست؟

الف -کاهش خونرسانی به عروق مغز

ب -در ثبت خاطرات و یادگیری

ج -نوسانات خلقی

د - افسردگی باعث فراموشی می‌گردد

۱۹- کدام بیماری در فرد سالمند باعث کاهش عزت نفس می‌گردد؟

الف - آلزایمر

ب - افسردگی

ج - سکته مغزی

د - اضطراب

۲۰- کدام بیماری باعث کاهش انرژی فرد سالمند می‌گردد؟

الف - فشار خون

ب - افسردگی

ج - پارکینسون

د - سوگ

۲۱- کدام بیماری روند پیری را تسریع می‌بخشد؟

الف - آلزایمر

ب - زوال عقلی

ج - افسردگی

د - آلزایمر و زوال عقلی

۲۲- افسردگی در فرد سالمند در نهایت باعث چه مشکلی می‌شود؟

الف - اختلالات شناختی

ب - فراموشی

ج - سوگ

د - اختلالات شناختی و فراموشی و سوگ

۲۳- در فرد سالمند باعث کاهش برقراری ارتباط با افراد می‌گردد؟

الف - اضطراب

ب - فراموشی

ج - سوگ

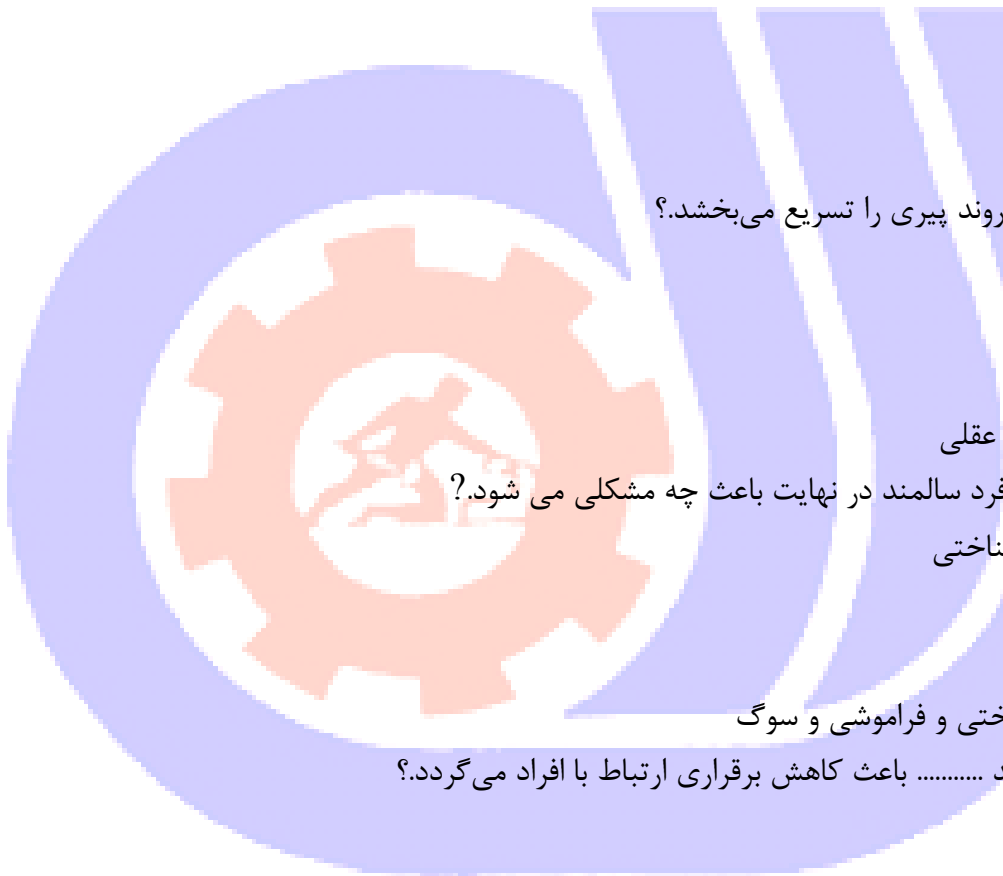
د - کاهش خونریزی مغز

۲۴- کدام بیماری بر خوب و سلامت مغزی فرد سالمند تاثیر منفی دارد؟

الف - آلزایمر

ب - زوال عقلی

ج - افسردگی



د - سوگ

۲۵- کدام بیماری ممکن است باعث خودکشی فرد سالمند گردد؟

الف - آتروفی مغزی

ب - سکته مغزی

ج - تنهایی و افسردگی

د - آتروفی مغزی و سکته مغزی و تنهایی و افسردگی

۲۶- عدم آشنایی با محیط پیرامون در کدام بیماری دیده می شود؟

الف - افسردگی

ب - تنهایی و بیهودگی

ج - اضطراب

د - آلزایمر

۲۷- گزینه صحیح کدام است؟

سالمندی که احساس می کنند نیز در معرض فشار خون بالا و ضعف سیستم ایمنی قرار می گیرند.

الف - سوگ

ب - تنهایی

ج - اضطراب و استرس

د - سوگ و تنهایی و اضطراب و استرس

۲۸- در سالمند باعث کاهش نداشتن مهارت اجتماعی و اعتماد کم به توانایی خود می گردد؟

الف - تنهایی

ب - اضطراب و استرس

ج - آلزایمر

د - پارکینسون

۲۹- در فرد سالمند باعث مرگ و میر و کاهش سلامتی جسمانی در طول زمان می گردد؟

الف - افسردگی شدید

ب - اضطراب

ج - سکته مغزی

د - تنهایی و افسردگی و اضطراب و سکته مغزی

۳۰- ارتباط با خانواده و دوستان در درمان کدام بیماری فرد سالمند نقش دارد؟

الف - تنهایی و بیهودگی

ب - MS -

ج - هایپرتروفی مغز

د - پارکینسون

۳۱- افسردگی در فرد سالمند باعث می شود.

الف - کاهش ارتباطات فرد سالمند

ب - کاهش اعتماد به نفس

ج - کاهش توانایی جسمی و حرکتی فرد.

د - کاهش ارتباطات فرد سالمند و کاهش اعتماد به نفس و توانایی فرد

۳۲- همراه با اضطراب بویژه اضطراب اجتماعی ارتباط دارد.

الف - استرس

ب - تنهایی

ج - پیری

د - سلامت روان

۳۳- در کدام بیماری فرد سالمند حس می کند که شایسته زمان و انرژی گذاشتن دوستان خود نیست؟

الف - افسردگی

ب - آلزایمر

ج - MS -

د - اضطراب

۳۴- کدام یک از موارد زیر راه مقابله با تنهایی در افراد سالمند است؟

الف - ارتباط با دوستان و خانواده

ب - قدم زدن و تعامل

ج - داوطلب شدن در کارهای عمومی

د - ارتباط با دوستان و خانواده و قدم زدن و تعامل و داوطلب شدن در کارهای عمومی

۳۵- کدامیک از موارد زیر از راههای مقابله با افسردگی در فرد سالمند نیست؟

الف - یادگیری هنر جدید

ب - قدم زدن و تعامل

ج - فعالیت داخل منزل

د - ارتباط با دوستان

۳۶- یادگیری هنر یا حرفه ای جدید در فرد سالمند باعث چه چیزی می گردد؟

الف - لذت بردن از حال خود

ب - کاهش تنهایی

ج - افزایش سلامت روان

د - لذت بردن از حال خود و کاهش تنهایی و افزایش سلامت روان

۳۷- کدام مورد باعث بهبود شرایط ارتباطی فرد سالمند می‌گردد؟

الف - تقویت مهارت اجتماعی

ب - فعالیت های انفرادی

ج - تغذیه مناسب

د - ماساژ دادن

۳۸- حل کردن جدول یا شطرنج می تواند روند کدام بیماری را به تأخیر بیندازد؟

الف - دمانس

ب - افسردگی

ج - اضطراب

د - تنهایی و بیهودگی

۳۹- بازی های فکری باعث افزایش چه چیزی می‌گردد؟

الف - گردش خون مغز

ب - فعالیت مغزی

ج - سلامت روان

د - افزایش اعتماد بنفس

۴۰- یکی از مشکلات بزرگ سالمندان بعد از بازنشستگی این است که احساس می‌کنند.

الف - اضطراب

ب - تنهایی

ج - جدایی از جامعه

د - کاهش اعتماد به نفس

۴۱- کدام فعالیت باعث افزایش فعالیت مغزی فرد سالمند می‌گردد؟

الف - بازی‌های رایانه‌ای

ب - شرکت در تورهای گردشگری

ج - ارتباط با دوستان

د - بازی‌های رایانه‌ای و شرکت در تورهای گردشگری و ارتباط با دوستان

۴۲- در انتخاب تفریحات فرد سالمند به چه نکاتی باید توجه کرد؟

الف - علاقه و اشتیاق سالمند

ب - مشکلات جسمی و اجتماعی فرد سالمند



ج - توجه به روحیه فرد سالمند

د - علاقه و اشتیاق سالمند و مشکلات جسمی فرد سالمند و توجه به روحیه فرد سالمند

۴۳- بهترین تفریح برای فرد سالمند که به آلزایمر مبتلا است کدام مورد می باشد؟

الف - فعالیت ورزشی

ب - بازی های فکری

ج - بازی های فیزیکی

د - پیاده روی

۴۴- مشاوره گروهی در افراد سالمند باعث می گردد.

الف - احساس قدرت و توانمندی

ب - فعالیت مغزی

ج - مهارت های اجتماعی

د - ارتباط گیری

۴۵- تندرستی در فرد سالمند نیازمند داشتن می باشد.

الف - تغذیه سالم

ب - سلامت روان

ج - سلامت جسمانی

د - سلامت روان و سلامت جسمانی

۴۶- فرد سالمندی در پدیده روند پیری قرار دارد و اتفاقات از دست دادن دوستان و همسالان خود مواجه شده

که موجب اضطراب سالمند گردیده به نظر شما فرد سالمند نیاز به ارائه چه خدماتی دارد؟

الف - ارائه خدمات جلوگیری از افسردگی سالمند

ب - ارائه خدمات مراقبت از مشکلات اجتماعی سوگ و تنهایی

ج - ارائه خدمات جهت پذیرش روند پیری

د - ارائه خدمات جلوگیری از افسردگی سالمند ، ارائه خدمات جهت پذیرش روند پیری

۴۷- احتمال بروز واکنش سوگ غیر طبیعی در فرد سالمند در چه صورتی اتفاق می افتد؟

الف - سالمندان زمین گیر که تنها منبع رفع نیازهای اولیه جسمانی و حمایت روانی از دنیا رفته باشد فرد دچار

سوگ غیر طبیعی می گردد.

ب - در همسرانی که سالهای طولانی با هم زندگی کرده اند ، مرگ هریک ممکن است باعث سوگ غیر طبیعی

گردد.

ج - افرادی که زمان طولانی تری را در تنهایی سپری می کنند احتمال واکنش سوگ غیر طبیعی را در برابر از

دست دادن نزدیکان دارند.

د - افراد سالمندی که از خانواده و دوری فرزندان رنج می برند در صورت از دست دادن همسر دچار سوگ غیرطبیعی می گردند.

۴۸- تنهایی، بیهودگی و حس اندوه و ناامیدی در سالمندان را کدام گزینه توصیف می کند؟

الف - احساس ذهنی و ناخواسته از فقدان یا از دست دادن همراهی .

ب - کاهش دوستان و همسالان که در کیفیت زندگی سالمند نقش دارند .

ج - تغییراتی در محیط زندگی فرد که از همسالان فاصله گرفته.

د - تغییرات خلق و خوی و ایجاد افسردگی در فرد سالمند

۴۹- انجام داوطلبانه کارهای عمومی و داشتن برنامه ورزشی سالمندان نشان دهنده ارائه کدام خدمات می باشد؟

الف - ایجاد حس صمیمیت و توانایی انجام کار برای عزت نفس و خدمات تفریحی

ب - خدمات تفریحی در برابر مشکلات اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی

ج - کاهش حس بی هوذگی و تنهایی و خدمات تفریحی در برابر مشکلات اجتماعی

د - ایجاد حس صمیمیت و توانایی انجام کار برای عزت نفس و کاهش حس بی هوذگی و تنهایی

۵۰- یکی از راه های انواع حمایت اجتماعی به سالمندان کدام گزینه است؟

الف - عدم تعامل مثبت بین سالمند و حیوانات خانگی

ب - ورزش های خاص افراد سالمند و مطالعه

ج - کمک به سالمند در مصرف دارو ها و رژیم غذایی مناسب

د - ترغیب سالمند برای ارتباط با خانواده و دوستان و آشنایان

۵۱- تقویت مهارت های اجتماعی باعث ایجاد چه موردی در فرد سالمند می گردد؟

الف - افزایش اعتماد بنفس فرد سالمند

ب - جلوگیری از افسردگی فرد

ج - لذت بردن از زمان خود

د - افزایش کارایی فرد سالمند

۵۲- کدام فعالیت در کاهش مشکلات اجتماعی فرد سالمند نقش بسزایی دارد؟

الف - فعالیت های فرهنگی ورزشی مناسب سالمند

ب - حضور در مناسبت های خویشاوندی

ج - حضور در جلسه های اجتماعی و اقتصادی

د - پیشگیری از مشکلات جسمی سالمند

۵۳- شایع ترین پدیده که فرد سالمند تجربه می کند چیست؟

الف - اضطراب

ب - ازکارافتادگی

ج - سوگ

د - ناامیدی

۵۴- پدیده سوگواری دوستان و همسالان در سالمندان چگونه باعث ایجاد حس تنهایی عمیق فرد سالمند میشود؟

الف - تجربیات تلخ در زندگی

ب - موفقیت ها در گذشته

ج - بیماری های جسمی

د - نزدیک شدن به سالهای پایانی زندگی

۵۵- حضور چه افرادی در زندگی فرد سالمند نقش مهمی دارند؟

الف - همسایگان

ب - همکاران قبلی

ج - خویشاوندان

د - دوستان و همسالان

۵۶- تفاوت مشکلات شایع اجتماعی در دوران سالمندی با یکدیگر در چیست؟

الف - براساس فرهنگ و جامعه فرد سالمند

ب - مشکلات جسمانی و روانی

ج - تفاوت در سطح تحصیلات سالمند

د - از کارافتادگی و معلولیت فرد سالمند

۵۷- کدامیک از گزینهها باعث ایجاد مشکلات شایع اجتماعی دوران سالمندی می شود؟

الف - بازنشستگی

ب - بی حوصلگی در کارها

ج - مشکلات مالی

د - معلولیت و تنهایی

۵۸- نحوه پاسخگویی به مشکلات شایع اجتماعی در دوران سالمندی به چه موردی بستگی دارد؟

الف - میزان توانایی سالمند

ب - معلولیت

ج - امکانات جامعه

د - میزان افسردگی سالمند

۵۹- سوگ دوستان و همسالان در فرد سالمند باعث ایجاد چه پدیده‌ای می گردد؟

الف - برانگیختگی ذهنی واضطراب



ب - کاهش سلامت جسمانی

ج - از کارافتادگی

د - بی‌حوصلگی

۶۰- چه تغییراتی در اجتماع باعث تنها زندگی کردن سالمندان شده است؟

الف - ایجاد پدیده خانواده‌های هسته‌ای

ب - افسردگی

ج - تنهایی و بیهودگی

د - امکانات جامعه

۶۱- پشت سر گذاشتن دوره سوگواری در فرد سالمند به چه موردی بستگی دارد؟

الف - حالات روحی سالمند

ب - تجربه‌های قبلی او

ج - روابط با دوستان

د - مسائل مالی سالمند

۶۲- کدام گروه از سالمندان در سوگواری احساس ناتوانی بیشتری دارند؟

الف - وابسته و منزوی

ب - داشتن بیماری لاعلاج

ج - نیاز به حمایت دوستان

د - نیاز به کار و فعالیت اقتصادی

۶۳- مفیدترین روش در برخورد با سالمند سوگوار چیست؟

الف - انجام فعالیت‌های اجتماعی

ب - ارتباط با خاطرات گذشته

ج - انجام فعالیت‌های اقتصادی

د - دوری از خانه نشینی

۶۴- چه دلیل خطر تنهایی زنان نسبت به مردان بیشتر است.

الف - طول عمر بیشتر زنان

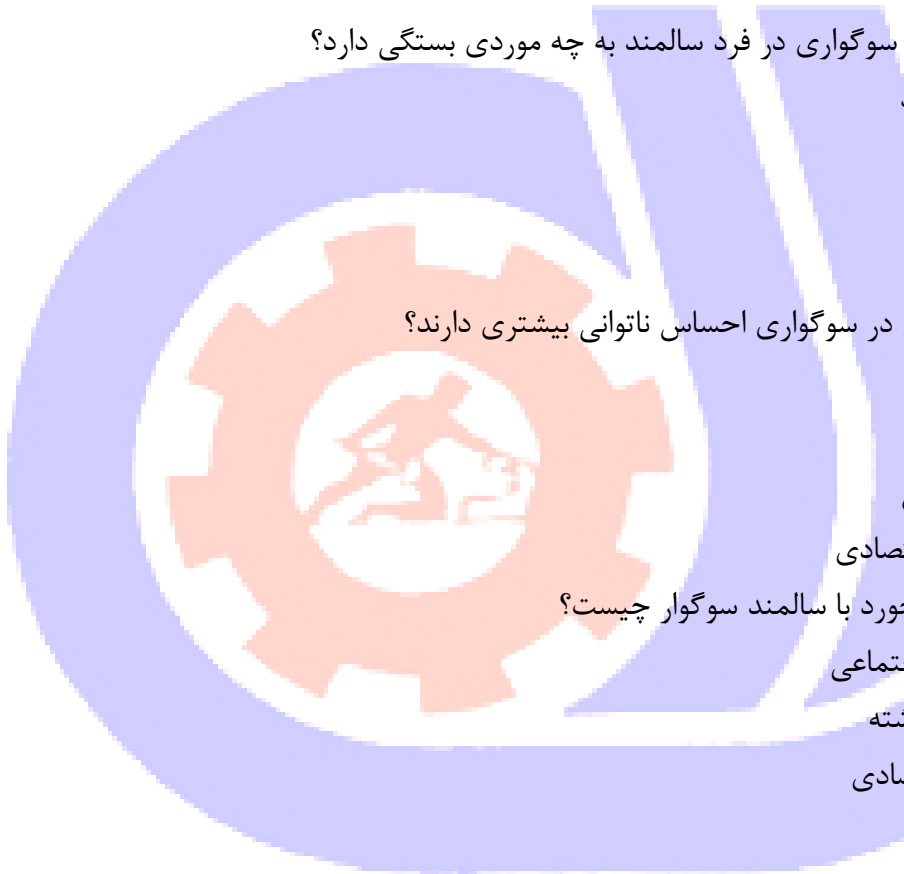
ب - وابستگی به همسر

ج - افسردگی

د - از کارافتادگی

۶۵- اعمال حرکتی از چه طریقی انجام می‌گردد؟

الف - عضلات اسکلتی



- ب - استخوان‌ها و مفاصل
ج - عضلات مختلط
د - گزینه عضلات اسکلتی و عضلات مختلط
۶۶- دستگاه اسکلتی از مجموعه و تشکیل می‌گردد.

الف - عضلات مختلط

ب - استخوان‌ها و مفاصل

ج - عضلات اسکلتی

د - احشا داخلی و استخوانها

۶۷- کدامیک جزء وظایف مهم سیستم اسکلتی نمی‌باشد؟

الف - افزایش ثبات و حمایت بدن

ب - هموستاز مواد معدنی

ج - تشکیل سلول‌های خونی

د - کاهش استهلاک قلب

۶۸- مفصل شامل:

الف - اتصالات دو استخوان به یکدیگر

ب - اتصال استخوان و ماهیچه

ج - اتصال ماهیچه‌ها

د - اتصال سیستم اسکلتی

۶۹- وظایف مهم سیستم اسکلتی شامل کدامیک از گزینه های زیرمی باشد؟

الف - تشکیل سلول خونی

ب - ذخیره چربی و مواد معدنی

ج - افزایش ثبات و حمایت بدن

د - تشکیل سلول خونی و ذخیره چربی و مواد معدنی و افزایش ثبات و حمایت بدن

۷۰- حرف زدن توسط کدام نوع ماهیچه انجام می‌گردد؟

الف - عضله مختلط

ب - عضله صاف فک ها

ج - عضله صاف گونه

د - عضلات دستگاه گوارش

۷۱- دستگاه گوارش بوسیله‌ی کدام عضله‌ها هضم را انجام می‌دهد؟

الف - عضله مختط هنگام خوردن



ب -عضلات صاف

ج -عضلات مختط دستگاه گوارش

د -عضلات فک ها

۷۲-عضلات صاف شامل عضلات و عضلات مختط شامل عضلات است

الف -عضلات آگاهانه و عضلات ناآگاهانه

ب -عضلات ناآگاهانه و عضلات قلبی

ج -عضلات ناآگاهانه و عضلات آگاهانه

د -عضلات قلبی و عضلات ناآگاهانه

۷۳-عضله قلب یک ماهیچه است ،که وظیفه در بدن را به عهده دارد.

الف -ارادی و گردش خون

ب -ارادی و پمپاژ خون

ج -ارادی و گردش خون

د -غیرارادی و گردش خون

۷۴-دستگاه قلبی و عروقی شامل کدامیک از گزینه های زیرمی باشد؟

الف -رگ های خونی و عضلات صاف

ب -خون و رگ های خونی و قلب

ج -خون و قلب

د -عروق و خون

۷۵-محل قرارگیری قلب کجاست؟

الف -بالای دیافراگم و زیر ریهها

ب -وسط دیافراگم و بین ریهها

ج -وسط دیافراگم و زیر ریهها

د -بالای دیافراگم و بین ریهها

۷۶-کدامیک از گزینه های زیرمانند پمپی عمل می کند که برای سلولهای بدن ساخته شده و جریان خون را در بدن در مسیری ثابت نگه می دارد؟

الف -قلب

ب -گردش خون

ج -انقباضات عضله صاف احشایی

د -انقباضات رگها

۷۷- کدام قسمت قلب محکم‌ترین و قوی‌ترین لایه است؟

الف - لایه بیرونی قلب

ب - لایه میانی قلب

ج - لایه داخلی قلب

د - لایه اندوکارد

۷۸- قسمت عمده قلب از کدام لایه قسمت عمده قلب را تشکیل می‌دهد؟

الف - لایه میانی قلب

ب - لایه اندوکارد

ج - لایه پریکارد

د - لایه خارجی قلب

۷۹- قلب مانند عمل می‌کند و را به اعضای بدن می‌رساند.

الف - عضله مختط - اکسیژن

ب - عضله صاف - اکسیژن

ج - پمپ - خون

د - عضله مختط - خون

۸۰- ارگهای تغذیه کننده قلب در کدام بخش قلب قرار دارد؟

الف - لایه میانی

ب - لایه داخلی

ج - لایه میوکارد

د - گزینه لایه داخلی و لایه میوکارد

۸۱- کدام دستگاه سامانه انتقال خون در بدن است؟

الف - دستگاه لنفاوی

ب - قلبی و عروقی

ج - قلبی

د - خون و گردش خون

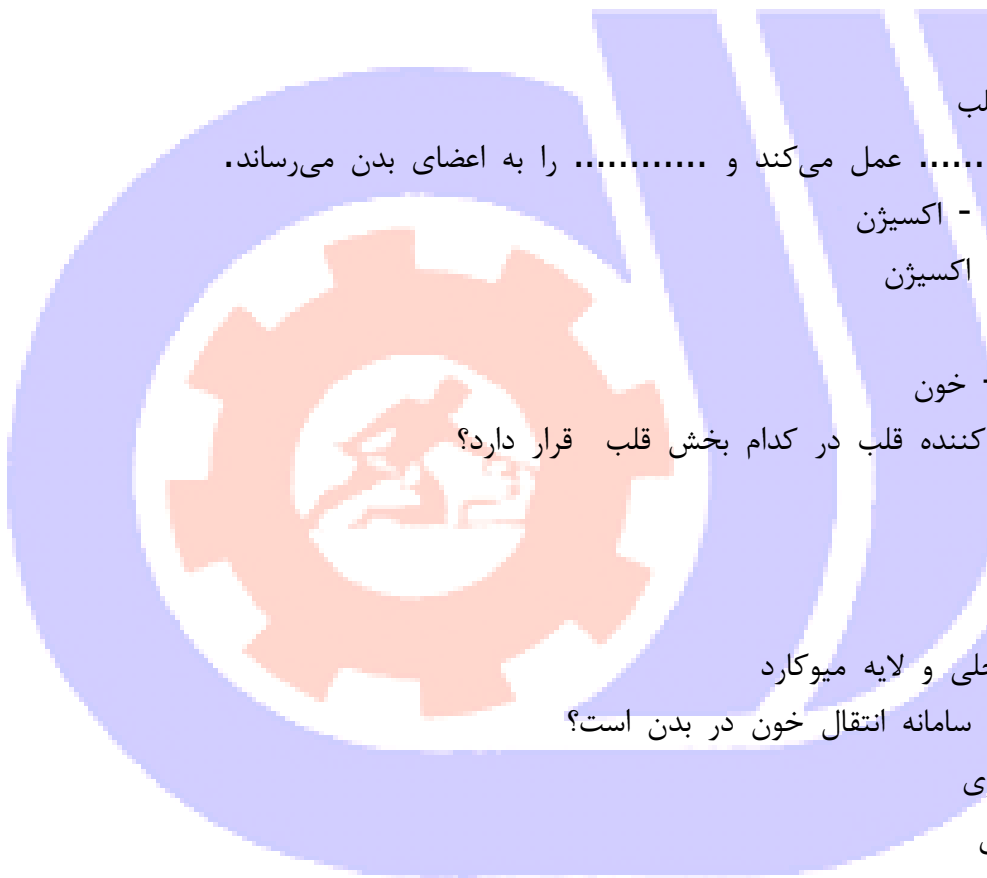
۸۲- ضربان قلب در واقع همان است.

الف - پمپاژ قلب

ب - اکسیژن رسان

ج - انقباضات قلب

د - خون رسان به اندام ها



۸۳- مهارت های حرکتی ادراکی شامل با افزایش سن کاهش می یابد.

الف - کارهای زمانبندی شده

ب - کارهای حرکتی

ج - شناختی

د - هوش سیال

۸۴- تغییرات بینایی در روند پیری طبیعی به چه صورت است؟

الف - پیر چشمی و انحراف در نگاه کردن و منتراست زیادرنگها

ب - زیادشدن میدان بینایی و تمایز رنگ هاو شدت بینایی

ج - فعالیت کم کنتراست، تمییزدادن رنگهاو زیادشدن میدان بینایی

د - پیر چشمی و انحراف در نگاه کردن و کم شدن میدان بینایی و تمایز رنگ هاو فعالیت کم کنتراست

۸۵- کدامیک جز تغییرات بینایی در روند پیری طبیعی حساب نمی شود؟

الف - پردازش مرکزی

ب - تغییرات اجزای چشم

ج - تغییر در میدان و فعالیت کم کنتراست

د - تغییرات نزدیک بینی

۸۶- حس چشایی در روند پیری باعث می شود

الف - کاهش حجم و کیفیت بزاق

ب - کاهش کیفیت غذا

ج - کاهش تشخیص تلخی

د - کاهش تشخیص شیرینی

۸۷- سلولهای مغزی در بیماری کوچک می شوند.

الف (cva - سکته مغزی)

ب- پارکینسون

ج- MS

د- آلزایمر

۸۸- تغییرات حس لامسه با روند پیری طبیعی به دلیل تغییرات پوستی و کاهش می یابد.

الف- مرگ سلولهای پوستی

ب- کوچک شدن سلولهای پوستی

ج- کاهش گردش خون به گیرنده های لمسی

د- مرگ سلولهای پوستی و کوچک شدن سلولهای پوستی

۸۹- کدام یک از گزینه های زیر باعث تغییرات سیستم عضلانی در روند پیری می شود ؟

الف- افزایش سموم در ماهیچه ها

ب- کاهش آب میان ماهیچه ها

ج- کاهش متابولیسم پایه بدن

د- افزایش سموم در ماهیچه ها و کاهش آب میان ماهیچه ها و کاهش متابولیسم پایه بدن

۹۰- علایم سکته مغزی شامل کدام از موارد زیر است ؟

الف- بی حسی در صورت و اندام ، مشکلات بینایی ، سردرد شدید ، عدم هماهنگی ، کاهش اشتها

ب- بی حسی در اندامها، مشکلات شنوایی ، سردرد شدید ، کاهش اشتها

ج- بی حسی در صورت و اندامها ، سردرد شدید، مشکلات بینایی ، عدم هماهنگی ، مشکل در ارتباط

د- بی حسی در اندامها، مشکلات بینایی ، کاهش اشتها ، سردرد ، عدم هماهنگی ، مشکل در ارتباط

۹۱- کدامیک جزء درمان سکته مغزی نمی باشد ؟

الف- گفتار درمانی

ب- درمان جراحی

ج- افزایش دادن اشتها

د- درمان دارویی

۹۲- در فردی که سکته مغزی کرده است بعد از گذراندن دوره درمان چه عوارضی ممکن است

احتمالاً بوجود آید؟

الف- تغییرات در تفکر و آگاهی

ب- تغییرات در یادگیری

ج- احساس افسردگی

د- تغییرات در تفکر و آگاهی و تغییرات در یادگیری و احساس افسردگی

۹۳- کدامیک از موارد زیر جزء دلایل نارسایی قلبی است ؟

الف- تنگی عروق

ب- هایپرتروفی بطن چپ

ج- اختلال در رشد و تکثیر سلول

د- تنگی عروق و هایپرتروفی بطن چپ و اختلال در رشد و تکثیر سلول

۹۴- کدامیک جزء علایم نارسایی قلبی می باشد ؟

الف- خستگی ، سرگیجه / تورم در ساق پا و ریه و کبد / سرفه همراه کف صورتی / کمبود انرژی

ب- خستگی / کاهش اشتها / کمبود انرژی / افزایش وزن / تهوع و استفراغ

ج- ضربان قلب سریع / افزایش اشتها / کمبود انرژی / تورم در ساق پا و ریه و کبد

د- کاهش هوشیاری / ضربان قلب سریع / افزایش اشتها / سرفه همراه با کف صورتی

۹۵- کاهش اشتها در بیماران نارسایی قلبی به چه دلیل می باشد؟

الف- احتباس مایعات در ریه باعث بزرگی شکم می گردد .

ب- جمع شدن مایعات در اندام تحتانی حس سنگینی به فرد می دهد .

ج- احتباس مایعات در کبد

د- احتباس مایعات در گوارش فرد

۹۶- کدامیک جزء علائم افزایش مایعات در کبد در بیماری نارسایی قلبی می باشد ؟

الف- تهوع و استفراغ

ب- ناراحتی در قسمت بالا و راست شکم

ج- حس پر بودن بعد از غذا خوردن

د- تهوع و استفراغ و ناراحتی در قسمت بالا و راست شکم و حس پر بودن بعد از غذا خوردن

۹۷- بیماری با سن ۶۰ سالگی احساس تنگی نفس شبانه و درد در ناحیه فوقانی شکم و احساس سنگینی دارد ،

احتمال چه بیماری را شما می دهید ؟

الف- احتمال سکته مغزی

ب- احتمال سکته قلبی

ج- نارسایی قلبی

د- بیهوشی

۹۸- تایم ارزیابی ما برای شروع احیای قلبی ریوی می باشد و از طریق و می باشد.

الف- ۵ ثانیه - پاسخ - نبض کاروتید

ب- ۵ ثانیه - تکان دادن - نبض کاروتید

ج- ۱۰ ثانیه - پاسخ - نبض کاروتید

د- ۱۰ ثانیه - تکان دادن- نبض کاروتید

۹۹- در زمان احیای قلبی_ ریوی با منشا ریوی اول را شروع می کنیم و بعد را شروع می کنیم.

الف- ماساژ قلبی - ارزیابی بیمار

ب- تنفس دادن - ماساژ قلبی

ج- ماساژ قلبی- ۲ تا تنفس دادن

د- ارزیابی بیمار - ماساژ قلبی

۱۰۰- در احیای قلبی با منشاء قلبی اقدامات احیا را با شروع می کنیم.

الف- مدیریت راه هوایی

ب- تنفس مصنوعی

ج- ماساژ قلبی

د- آب دادن

۱۰۱- در احیای قلبی با منشاء ریوی اقدامات احیا را با شروع می‌کنیم.

الف- ماساژ قلبی

ب- ماساژ عمیق ۵-۶ سانتی‌متر

ج- ۱۰ تا ۱۵ ثانیه در دقیقه

د- ۲ عدد تنفس مصنوعی

۱۰۲- کدام گزینه از علائم افسردگی در سالمندان نیست؟

الف- کاهش خواب

ب- کاهش اشتها

ج- کاهش انرژی

د- یادگیری

۱۰۳- کدام گزینه یکی از اختلالات مهم روانی در سالمندان است؟

الف- زوال عقل

ب- اختلالات حسی

ج- فعالیت فیزیکی

د- کم خونی

۱۰۴- کدام گزینه همان دمانس است؟

الف- افسردگی

ب- استرس

ج- زوال عقل

د- اضطراب

۱۰۵- کدام گزینه در مورد فراموشی طبیعی سالمندی صحیح نیست؟

الف- همه سالمندان دچار ضعف حافظه می‌شوند.

ب- همه سالمندان دچار ضعف حافظه نمی‌شوند.

ج- سالمندان گذشته‌های دور را به خاطر می‌آورند.

د- سالمندان اتفاقات اخیر را فراموش میکنند.

۱۰۶- کدام گزینه یکی از شایع‌ترین علل زوال عقل است؟

الف- استرس

ب- آلزایمر

ج- اختلالات خواب

د- افسردگی

۱۰۷- در کدام مرحله از آلزایمر بیمار توانایی قضاوت را از دست می‌دهد؟



الف- مرحله اول

ب- مرحله دوم

ج- مرحله سوم

د- مرحله چهارم

۱۰۸- چند درصد افراد سالمند از اختلالات خواب شکایت دارند؟

الف- پنجاه درصد

ب- ۸۰ درصد

ج- ۶۰ درصد

د- ۷۰ درصد

۱۰۹- گزینه درباره بهداشت خواب سالمندان صحیح است؟

الف- زیاد کردن چرت های روزانه

ب- نخوردن مایعات پس از ساعت ۶ بعد از ظهر ۳- خوردن چای و قهوه

ج- خوردن غذای سبک برای شام

د- خوردن چای و قهوه

۱۱۰- کدام گزینه تعریف استرس است؟

الف- اختلال پیشرونده مغزی

ب- کم شدن حافظه

ج- هر فشاری که بر جسم یا روح وارد شود.

د- استرس همان زوال عقل است.

۱۱۱- کدام گزینه در مورد تقویت حافظه سالمندان صحیح است؟

الف- ننوشتن خاطرات

ب- مشاعره نکردن

ج- یادداشت کردن مطالب

د- نگاه نکردن به آلبوم عکس

۱۱۲- کدام گزینه اگر تشدید یابد ممکن است به افسردگی و خودکشی منجر شود؟

الف- استرس

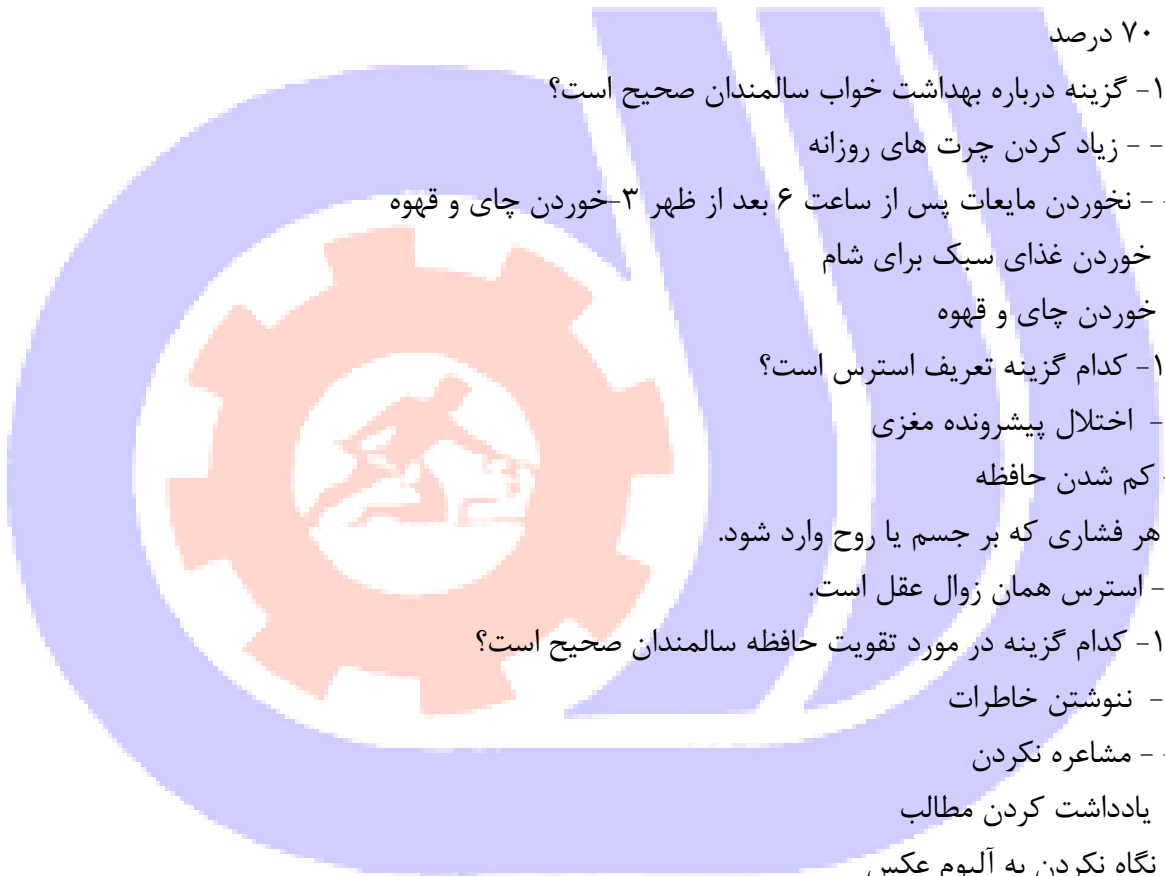
ب- دلشوره

ج- عصبانیت

د- فراموشی

۱۱۳- کدام گزینه در مورد سالمندی صحیح است؟

الف- قدرت یادگیری مطالب جدید سخت می شود.



ب- قدرت یادگیری مطالب جدید آسان می شود.

ج- هیچ نوع تغییری در مغز به وجود نمی آید.

د- سالمند می تواند به راحتی برای مشکلات خود راه حل بیابد.

۱۱۴- کدام گزینه صحیح نیست؟

الف- زوال عقل جزء طبیعی سالمندی نیست.

ب- زوال عقل جزء طبیعی سالمندی است .

ج- زوال عقل پس از ۶۵ سالگی بروز می کند.

د- پس از ۶۵ سالگی ۵ تا ۸ درصد سالمندان دچار زوال عقل می شوند .

۱۱۵-- کدام گزینه صحیح است؟

الف- از کفپوش لاستیکی برای کف حمام استفاده شود.

ب- از دمپایی ابری برای استحمام استفاده شود.

ج- استفاده از چهار پایه در حمام درست نیست.

د- استفاده از دوش دستی درست نیست.

۱۱۶- کدام گزینه برای پیشگیری از حوادث اتاق صحیح نیست؟

الف- استفاده از پتو یا روفرشی

ب- کلید برق در نزدیکترین محل به در ورودی باشد.

ج- لبه های فرش به پا گیر نکند.

د- سیم وسایل برقی از کنار دیوار رد شود.

۱۱۷- کدام یک از گزینه های زیر باعث حوادث ناشی از عدم تعادل سالمندان می شود؟

الف- خم کردن سر به جلو

ب- خم کردن سر به عقب

ج- نشستن مداوم

د- ورزش های قدرتی

۱۱۸- کدام گزینه در مورد بینایی سالمندان صحیح نمی باشد؟

الف- معاینات بینایی سالی یکبار

ب- معاینات بینایی هر شش ماه یک بار

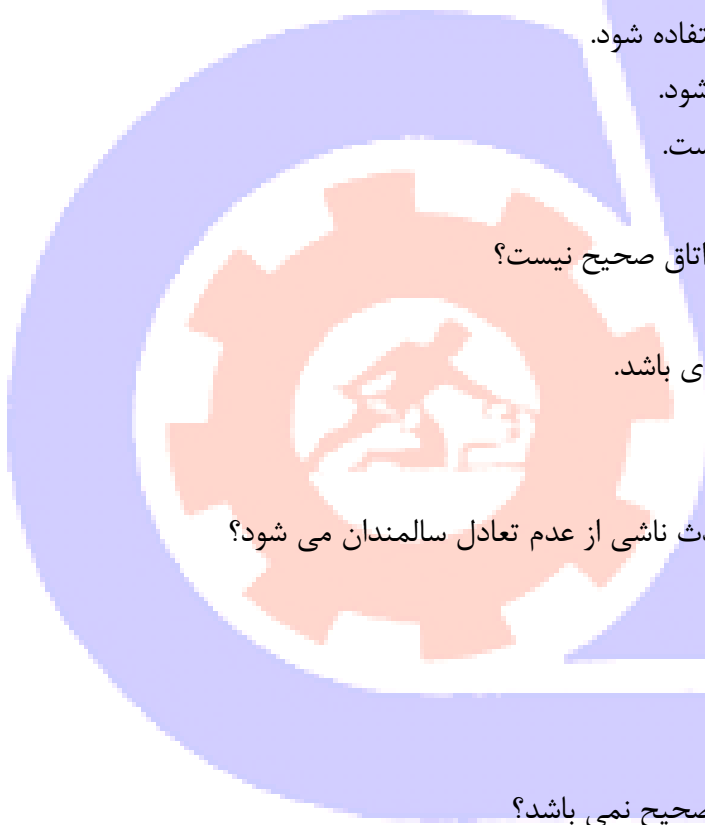
ج- چشم ها دیرتر به تاریکی عادت می کنند.

د- ضعف بینایی یکی از علل زمین خوردن می باشد.

۱۱۹- ذخیره شدن کلسیم در استخوان از چه سنی آغاز می شود؟

الف- قبل از تولد

ب- دوره نوزادی



ج- دوره نوجوانی

د- دوره سالمندی

۱۲۰- کدام گزینه بیماری خاموش است؟

الف- یرقان

ب- اضطراب

ج- پوکی استخوان

د- هیپاتیت

۱۲۱- کدام گزینه برای پیشگیری از پوکی استخوان صحیح نیست؟

الف- ورزش منظم

ب- عدم استفاده از نوشابه های گازدار

ج- استفاده از ویتامین دی

د- مصرف الکل و دخانیات

۱۲۲- فشار خون طبیعی برای سالمندان کدام گزینه است؟

الف- کمتر از ۱۴۰/۹۰

ب- بیشتر از ۱۴۰/۹۰

ج- ۱۳۰/۸۰ میلی متر جیوه

د- ۱۵۰/۷۰ میلیمتر جیوه

۱۲۳- کدام یک از گزینه های زیر در ابتلا به فشارخون بالا موثر است؟

الف- یبوست

ب- غذاهای شور

ج- ورزش

د- اسهال

۱۲۴- کدام گزینه درباره آزمایش دیابت سالمندان صحیح است ؟

الف- سالی دوبار

ب- سالی یک بار

ج- هر دو سال یک بار

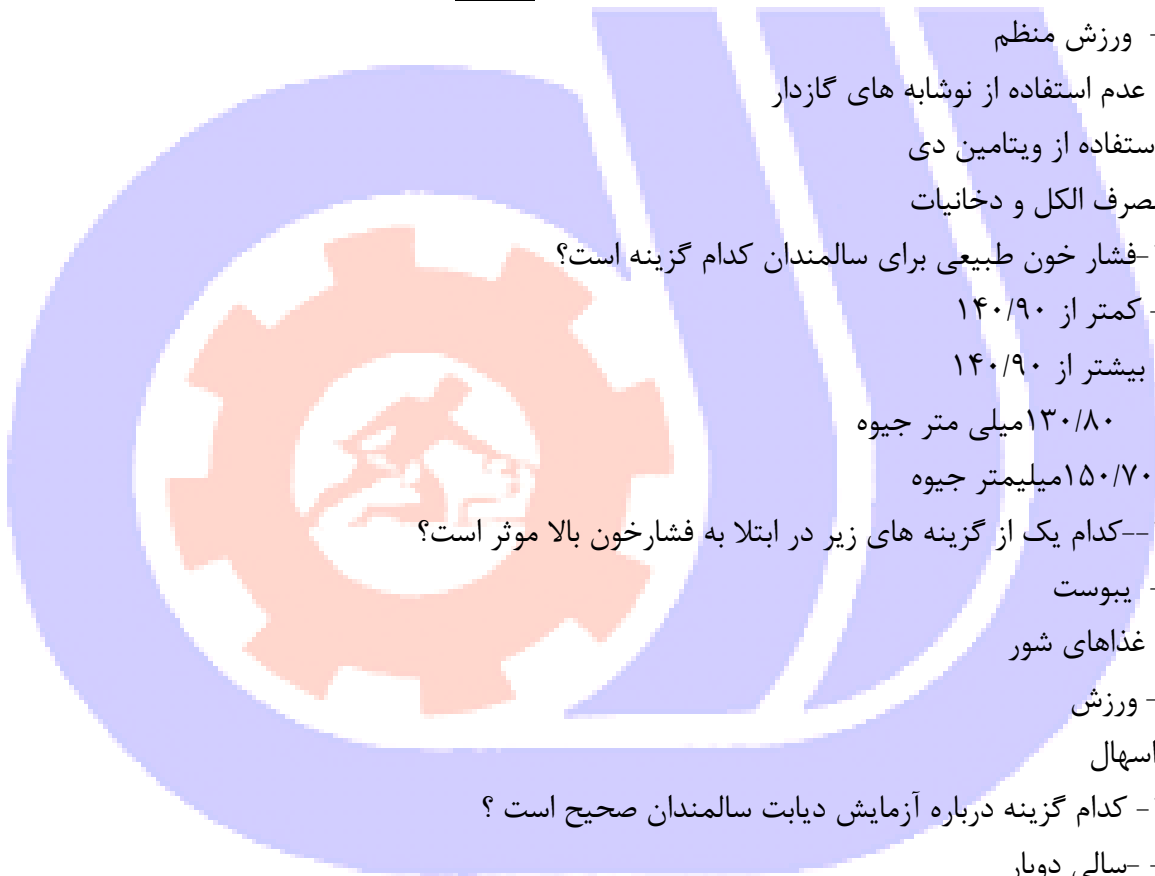
د- هر ۶ ماه یکبار

۱۲۵- کدام گزینه صحیح است؟

الف- در سالمندان احتمال عفونت ادراری کم است .

ب- در سالمندان احتمال تشکیل سنگ کم است.

ج- در سالمندان احتمال تشکیل سنگ کلیه زیاد است.



د- در سالمندان عضلات شکم و لگن قوی هستند.

۱۲۶- کدام گزینه آرتروز می باشد؟

الف- - ساییدگی مفاصل

ب- شکستگی

ج- سرطان پروستات

د- - استرس

۱۲۷- در کدام یک از بیماری های زیر محدودیت حرکتی به وجود می آید؟

الف- آلزایمر

ب- زوال عقل

ج- آرتروز

د- افسردگی

۱۲۸- - کدام یک از علائم بزرگ شدن غده پروستات نیست؟

الف- قطره قطره آمدن ادرار

ب- سوزش ادرار

ج- زیاد شدن فشار جریان ادرار

د- سخت شدن نگهداری ادرار

۱۲۹- - کدام گزینه درباره اندازه گیری فشار خون سالمندان سالم صحیح است؟

الف- هر یک ماه

ب- هر سه ماه

ج- - هر شش ماه

د- هر یک سال

۱۳۰- سالمندان در چه فاصله زمانی باید از نظر شنوایی معاینه شوند ؟

الف- - هر ۶ ماه یکبار

ب- سال یکبار

ج- هر دو سال یکبار

د- هر زمان که خود سالمند یا اطرافیان وی احساس کنند که شنوایی سالمند کم شده است.

۱۳۱- - کدام گزینه نگرش منفی جامعه نسبت به سالمندان است ؟

الف- اعتقاد به مرگ حتمی و قریب الوقع سالمندان

ب- عدم برنامه ریزی سالمندان

ج- عدم حمایت از سالمندان

د- مسائل اقتصادی سالمندان

۱۳۲- کدام گزینه درباره ترس سالمندان صحیح است؟

الف- هنگامی که سالمند ضعیف و ناتوان می شود.

ب- هنگامی که استرس دارد.

ج- هنگامی که نیاز مالی دارد.

د- هنگامی که می خواهد گردش کند.

۱۳۳- کدام گزینه یکی از علل انزوا و افسردگی در سالمندان است؟

الف- گردش و تفریح

ب- اختلاف خانوادگی

ج- کاهش ارتباط های اجتماعی

د- مشارکت سالمندان

۱۳۴- کدام گزینه منشاء بسیاری از مشکلات و اختلافات در خانواده است؟

الف- ارتباط ناکافی

ب- توان سالمندان

ج- ارتباط های اجتماعی

د- عدم تجربه سالمندان

۱۳۵- کدام گزینه ابتدایی ترین مشکل ارتباط است ؟

الف- صحبت کردن

ب- لمس

ج- فعالیت اقتصادی

د- فعالیت اجتماعی

۱۳۶- کدام گزینه در مورد برقراری ارتباط خوب با سالمندان صحیح نیست؟

الف- برقراری ارتباط کلامی با سالمند

ب- گوش دادن فعال به سالمند و همدلی با او

ج- احترام گذاردن به گفته های سالمند

د- برقراری ارتباط با سالمند از طریق تماس

۱۳۷- کدام گزینه لمس کنشی می باشد؟

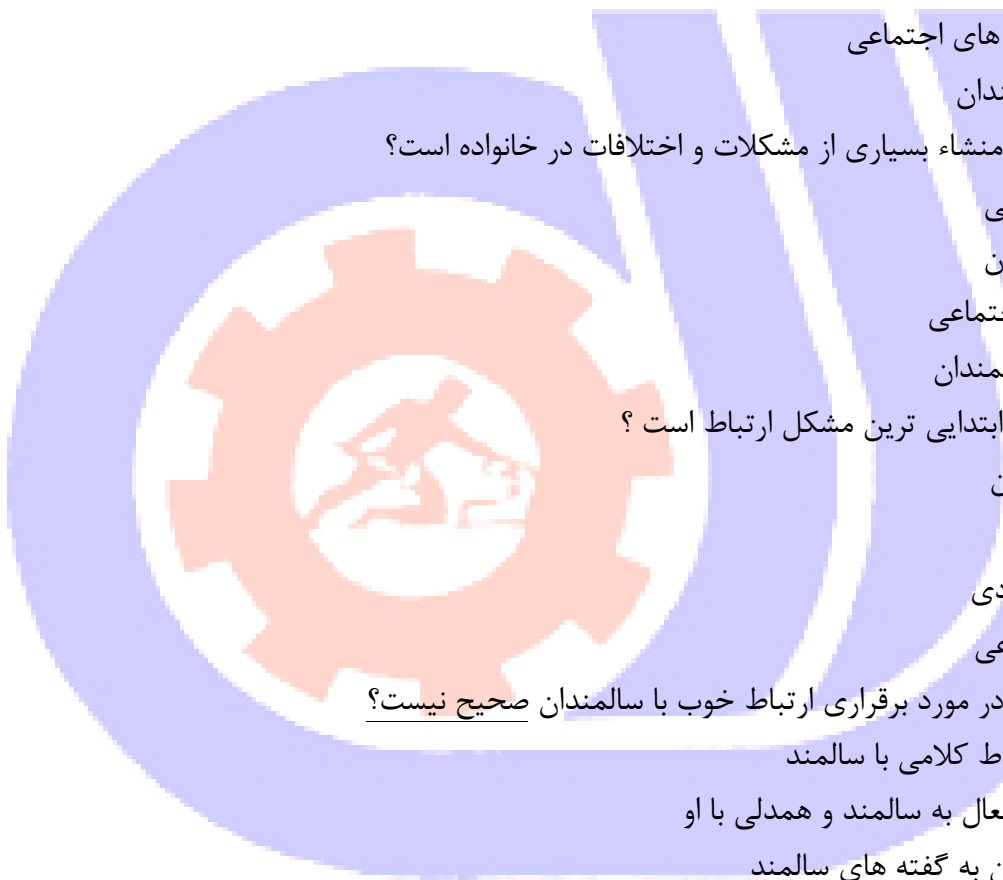
الف- محبت

ب- ادب و احترام

ج- در آغوش گرفتن سالمند

د- تفاهم

۱۳۸- کدام گزینه لمس حمایتی می باشد ؟



الف - کمک به سالمند

ب - ادب و احترام به سالمند

ج - محبت به سالمند

د - اعتماد به سالمند

۱۳۹- کدام گزینه در مورد ضوابط و مقررات خانه سالمندان صحیح نمی باشد؟
الف - غذاخوری داشته باشد.

ب - برنامه‌های توانبخشی داشته باشد .

ج - ساختمان می تواند چند طبقه باشد.

د - وجود متخصص تغذیه

۱۴۰- مراکز نگهداری سالمندان توسط چه سازمانی تامین می شود ؟

الف - شبکه حمایت از سالمندان

ب - انجمن های غیر دولتی

ج - انجمن های دولتی

د - سازمان بهزیستی

۱۴۱- در جامعه ما بیشترین حمایت از سالمندان را کدام یک از گزینه های زیر بر عهده دارد؟
الف - دولت

ب - انجمن های غیر دولتی

ج - خانواده و دوستان

د - سازمان ها

۱۴۲- خانه سالمندان چگونه جایی هست ؟

الف - فقط از سالمند مراقبت می شود .

ب - از سالمندان بیمار و ناتوان نگهداری می شود.

ج - سالمند در خانه دوم خود زندگی می کند.

د - سالمند فقط از فعالیتهای تفریحی استفاده می کند.

۱۴۳- در سالمند سالم معاینه وضعیت حفظ تعادل بدن چگونه است؟

الف - سالی دوبار

ب - سال یکبار

ج - هر ۶ ماه یکبار

د - هر سه ماه یکبار

۱۴۴- کدام گزینه سن شروع سالمندی میباشد؟

الف - ۵۰ سالگی

ب - ۶۰ سالگی

ج - ۷۰ سالگی

د - ۸۰ سالگی

۱۴۵- کدام یک از گزینه های زیر جزوه آسیب پذیرترین اقشار جامعه می باشد؟

الف - ۱- مردان سالمند

ب - ۲- سالمندان روستایی

ج - ۳- مردان شهری

د - ۴- مردان با تحصیلات کم

۱۴۶- کدام یک از گزینه های زیر تغییرات شایع پس از دوران یائسگی می باشد؟

الف - ۱- بیماری های پوستی

ب - ۲- مشکلات ادراری

ج - ۳- زیاد شدن ترشحات زنانه

د - ۴- بیماری های مربوط به دستگاه تنفسی

۱۴۷- در مورد شنوایی سالمندان کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف - کاهش شنوایی مشکل عمده سالمندی نمی باشد.

ب - کاهش شنوایی می تواند تنها در یک گوش باشد

ج - کاهش شنوایی به طور ناگهانی ایجاد می شود.

د - صداهایی که طبیعی یا کمی بلند تر از حد معمول می باشد برای سالمندان دردناک می باشد.

۱۴۸- کدام یک از تغییر های یائسگی با افزایش سن بهبود می یابد؟

الف - بیماری های قلبی عروقی

ب - گرگرفتگی

ج - پوکی استخوان

د - بی اختیاری ادرار

۱۴۹- کدام یک از گزینه های زیر در مورد تغییرات قلب و عروق نادرست می باشد؟

الف - ۱- با آموزش ورزش به سالمندان می توان ظرفیت قلب را افزایش داد

ب - ۲- قابلیت حرکت عضله قلب کاهش می یابد .

ج - انرژی مورد نیاز قلب کاهش می یابد

د - ۴- حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می شود کم میشود.

۱۵۰- کدام یک از گزینه های زیر سن شروع یائسگی می باشد ؟

الف - ۳۰ تا ۴۵ سالگی

ب - - ۴۰ تا ۴۵ سالگی

ج - ۴۵ تا ۶۵ سالگی

د - ۳۹ تا ۴۵ سالگی

۱۵۱- به چه دلیل توده عضلانی در سالمندان کاهش می یابد؟

الف - پوکی استخوان

ب - کم شدن هورمون های بدن

ج - کم استفاده کردن از عضلات

د - کم شدن سدیم خون

۱۵۲- در مورد استحمام سالمندان کدام گزینه ناصحیح است؟

الف - سعی کنند هر روز استحمام کنند

ب - برای آن که پوستشان خشک نشود آن را چرب کنند

ج - بهتر است در هر بار استحمام از حمام از صابون استفاده نمایند.

د - از آب خیلی گرم و خیلی سرد استفاده نکنند

۱۵۳- کدام گزینه در مورد بهداشت دندان سالمندان صحیح نمی باشد؟

الف - عدم استفاده از خمیر دندان برای دندانهای مصنوعی

ب - گذاشتن دندان در ظرف آب یا آب نمک

ج - گذاشتن دندان ها هفته ای سه بار در محلول ساولن

د - استفاده از مایع ظرفشویی برای دندان های مصنوعی

۱۵۴- کدام گزینه جزء تمرین های گرم کننده می باشد؟

الف - انعطاف پذیری

ب - قدرتی

ج - کششی

د - حفظ تعادل

۱۵۵- کدام گزینه در مورد پیاده روی سالمندان صحیح می باشد؟

الف - صبح ها ۳۰ دقیقه

ب - صبح و عصر هر بار ۱۵ دقیقه

ج - ۳ صبح تا ۶۰ دقیقه

د - صبح و عصر هر بار ۳۰ دقیقه

۱۵۶- کدام گزینه در مورد انجام ماساژ پا در سالمندان صحیح نیست؟

الف - با کف دسته رویه پا را ماساژ دهند .

- ب - دست را مشت کرده و کف پا را ماساژ دهند.
- ج - با زدن ضربه هایی با کف دست رویه پا را ماساژ دهند .
- د - با نوک انگشتان ضرباتی به کف پا زده و ماساژ دهند .
- ۱۵۷- کدام یک از گزینه های زیر در پیشگیری از بیماری های مزمن سالمندی نقش مهمی دارد؟

الف - ویتامین دی

ب - ویتامین e

ج - ویتامین کا

د - روی

۱۵۸- کدام گزینه درباره تغذیه سالمندان صحیح نیست؟

الف - استفاده از گوشت سفید (مرغ و ماهی)

ب - استفاده از کربوهیدرات های ساده

ج - استفاده از کربوهیدرات های پیچیده

د - خوردن سالاد همراه غذا

۱۵۹- کدام یک از گزینه های زیر از بروز یبوست جلوگیری می کند؟

الف - ادویه

ب - فیبر

ج - نوشابه

د - گوشت قرمز

۱۶۰- کدامیک از گزینه های زیر منبع خوبی برای پروتئین کلسیم و ویتامین دی است ؟

الف - ماهی های کوچک (کیلکا)

ب - برنج

ج - جو

د - سبزی ها

۱۶۱- کدام گزینه درباره گوارش سالمندان صحیح می باشد؟

الف - افزایش آنزیم های گوارشی

ب - کاهش اسید معده

ج - افزایش جذب غذا

د - افزایش هضم غذا

۱۶۲- طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی شروع سالمندی از چه سنی می باشد؟

الف ۸۰ -

ب- ۷۰ -

ج- ۶۰ -

د- ۵۰ -

۱۶۳- کدام جمله در مورد دندان مصنوعی درست است؟

الف - دندان مصنوعی با آب داغ باید تمیز و شستشو شود.

ب - از سرکه و آب و یا محلول ضد میکروبی می‌توان استفاده نمود.

ج - دندان مصنوعی نیاز به شستشوی روزانه ندارد و هفتگی کفایت می‌کند.

د - حداقل ۳ بار شستشوی در روز لازم است.

۱۶۴- کدام جمله صحیح نمی‌باشد؟

الف - سالمندان به خواب کمتری نیاز دارند.

ب - سالمندان به خواب کافی نیاز دارند.

ج - بهتر است از غروب آفتاب مصرف مایعات را محدود کنند.

د - داروهای ادرار آور بهتر است صبح استفاده شوند.

۱۶۵- به هنگام ارتباط با سالمندان:

الف - صبور باشیم و وارد جدال لفظی نشویم.

ب - با سالمندان کودکانه رفتار نکنیم.

ج - هنگام صحبت کردن با سالمندان حتما ارتباط چشمی برقرار کنیم.

د - صبور باشیم و بحث‌های نامرتب طولانی نداشته باشیم.

۱۶۶- به هنگام مواجهه با سالمند لجباز:

الف - با صبور بودن، لجبازی در سالمندان را کاهش دهیم.

ب - گاهی لازم است از زور استفاده شود.

ج - سالمندان از صبوری شما سو استفاده میکنند.

د - لجبازی با سالمندان با صحبت کردن بیشتر می‌شود.

۱۶۷- کدام مورد به عنوان خطر بزرگ سالمندان را تهدید میکند؟

الف - مشکلات شناختی

ب - بیماریها

ج - انزوا و بی توجهی

د - افت ذهنی

۱۶۸- طولانی شدن مراحل سوگ سالمندان بیشتر از..... ماه نیاز به مداخله درمانی دارد.

الف - ۲ ماه

ب - - ۴ ماه

ج - - ۶ ماه

د - - ۸ ماه

۱۶۹- کدام مورد از علائم افسردگی محسوب نمی شود؟

الف - بیش فعالی و پر تحرکی

ب - یاس و ناامیدی

ج - کم حرفی و کاهش فعالیت بدنی

د - بی نظمی خواب

۱۷۰- مشکلات دندانی سالمندان منجر به کدام مورد می شود؟

الف - نجویدن غذا به میزان کافی

ب - ایجاد اشکال در هضم غذا

ج - - یبوست

د - نجویدن غذا به میزان کافی ایجاد اشکال در هضم غذا یبوست

۱۷۱- کدام مورد باعث بروز یبوست در سالمندان می شود؟

الف - سیگار کشیدن و تحرک زیاد

ب - عدم ورزش کافی

ج - - عدم مصرف نوشیدنی ها و شیرینی جات

د - عدم مصرف غذاهای فیبردار مانند سبزی و سالاد

۱۷۲- در حین گفتگو با سالمندان بهتر است بیشتر:

الف - - گوینده باشیم

ب - - شنونده باشیم

ج - - آموزش بدهیم

د - - توصیه کنیم

۱۷۳- تغییرات سالمندی.....می باشد.

الف - - پس رونده

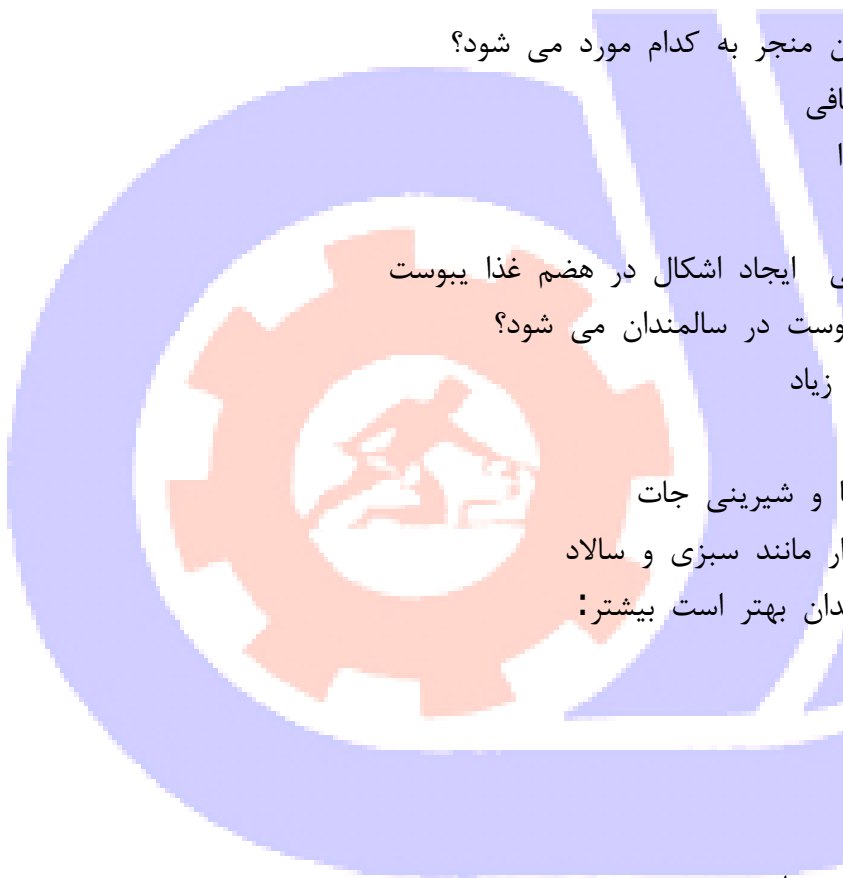
ب - ارتباطی

ج - اجتماعی

د - غیر قابل بازگشت

۱۷۴- کدام مورد از علل زمین خوردن سالمندان نیست؟

الف - - استفاده از عصا



ب - وجود موانع در محیط

ج - مشکلات چشمی و مشکلات حرکتی

د - عوارض داروها و گیجی و عدم هوشیاری

۱۷۵- کدام مورد از اصول مهم جابجایی سالمندان می باشد؟

الف - جلوگیری از حرکت نابجا

ب - حفظ تعادل فرد سالمند

ج - جلوگیری از آسیب به خود و حفظ ایمنی فرد سالمند

د - علی رغم آسیب به خود یا سالمند جابجای را ادامه می دهیم

۱۷۶- در کدام مرحله گذران سوگ فرد بدنبال مقصر میگردد؟

الف - انکار

ب - خشم

ج - چانه زنی

د - افسردگی

۱۷۷- نگرانی از سربار بودن در سالمندان موجب.....می شود.

الف - استرس

ب - پارکینسون

ج - آلزایمر

د - اختلال خواب

۱۷۸- برای اینکه سالمند یار خوبی باشیم باید.....

الف - سالمندان را به کار بگیریم.

ب - باید کار نکنیم که لجاجت کنند.

ج - -حین کار با آنها از آسیب به آنها پیشگیری کنیم.

د -حین کار با آنها از آسیب به خود پیشگیری کنیم.

۱۷۹- در برخورد با سالمندان کدام گزینه صحیح تر است؟

الف - در انجام همه کارهای روزانه به او کمک کنیم

ب - در جهت تقویت استقلال فردی سالمند بکوشیم

ج - سالمند در صورت نیاز به کمک ما را صدا میزند

د - سالمند نباید زیاد تحرک داشته باشد

۱۸۰- معمولا مشکلات بینایی سالمندان از چه سنی شروع می شود؟

الف - ۴۰ - سالگی



ب ۵۰-سالگی

ج ۸۰ - -سالگی

د -۹۰ سالگی

۱۸۱-کدام مورد از علائم پیرگوشی می باشد؟

الف -تحمل صدای بلند

ب -شنیدن چند صدایی

ج - زودرنجی در ارتباط

د -دشواری در شنیدن صدای اطرافیان

-۱۸۲روز جهانی سالمند در هر سال:

الف -نهم مهرماه

ب - -بیستم اردیبهشت ماه

ج - -یازدهم آذرماه

د - -بیست و سوم تیر ماه

-۱۸۳از مهمترین توصیه های سند دومین اجلاس بین المللی سالمندی در مادرید اسپانیا در سال ۱۳۸۱ شامل:

الف -ایجادآموزش های عمومی برای سالمندان

ب -کار سالمندان

ج -تامین ضروریات دارویی سالمندان

د -ایجاد فرصتهای یادگیری برای سالمندان

-۱۸۴بسیاری از افراد وقتی به دوره سالمندی می رسند به دلیل بازنشستگی، بیماری یا ناتوانی و معلولیت، فعالیت های اجتماعی خود را کاهش داده یا به کلی کنار می گذارند، این امر آنها را با روبرو می کند.

الف -تغییر نقش

ب -آزردگی

ج -انزوا طلبی

د -فقر

-۱۸۵توجه به نیاز سالمندان برای آنکه احساس کنند وضعیت آنان ادامه روند طبیعی عمر هر انسان است به فرد سالمند کمک می کند که بر فایق آید.

الف -عصبانیت

ب -افسردگی

ج - مشکلات جسمانی

د - تنهایی

۱۸۶- کدام تعریف صحیح نیست؟

الف - در مراحل اولیه آلزایمر حافظه کمرنگ می‌شود.

ب- در مراحل پیشرفته آلزایمر، فرد حتی ممکن است نفس کشیدن را فراموش کند.

ج - آلزایمر درمان ندارد و هیچ اقدامی برای جلوگیری از پیشرفت آن نمی‌توان انجام داد.

د - آلزایمر همان زوال عقل است.

۱۸۷- کدام مورد از علائم افسردگی در سالمندان نیست؟

الف - عدم تعادل و سرگیجه

ب- کاهش فعالیت بدنی و بی‌نظمی در خواب

ج- کم‌حرفی و گوشه‌گیری

د - کاهش یا افزایش بی‌دلیل اشتها

۱۸۸- کدام گزینه از علائم پیروگوشی در سالمندان است؟

الف - کم‌حرفی

ب - انزوا و گوشه‌گیری

ج - تلاش برای لب‌خوانی

د - کم‌حرفی - انزوا و گوشه‌گیری - تلاش برای لب‌خوانی

۱۸۹- کدام گزینه علامت شروع آلزایمر می‌باشد؟

الف - فراموشی عمل خودبخودی بدن حتی تنفس

ب - فراموش کردن سوابق شخصی

ج - فرد ممکن است کلمات آشنا، نام اعضای خانواده و یا محل قرار دادن اشیا را فراموش کند.

د - قدرت تکلم فرد تا حد ۱ کلمه قابل فهم کاهش پیدا می‌کند.

۱۹۰- نام دیگر بیماری آلزایمر چیست؟

الف - زوال عقل

ب - پارکینسون

ج - دمانس

د - زوال عقل - دمانس

۱۹۱- مراحل سوگ به ترتیب شامل:

الف - انکار - خشم - چانه زنی، افسردگی و سوگواری - پذیرش

ب - خشم - افسردگی - سوگواری - انکار - پذیرش

ج - - چانه زنی - سوگواری - انکار - خشم - پذیرش

د - - افسردگی - خشم - انکار - چانه زنی - پذیرش

۱۹۲-انجام بازیهای فکری در سالمندی چه مزایایی دارد؟

الف - - تحریک ذهن و تقویت حافظه

ب - - تقویت سیستم ایمنی

ج - - کاهش خستگی و افسردگی

د - تحریک ذهن و تقویت حافظه - تقویت سیستم ایمنی - کاهش خستگی و افسردگی

۱۹۳-کدام مورد از مزایای انجام بازیهای فکری در سالمندی نیست؟

الف - - اجتماعی شدن

ب - - پیشگیری از آلزایمر

ج - درمان پارکینسون

د - ارتقا سلامت مغز

۱۹۴-در کدام بیماری حس بوپایی از دست میرود؟

الف - آلزایمر

ب - پارکینسون

ج - افسردگی

د - آلزایمر-پارکینسون

۱۹۵-کدام بیماری با کمرنگ شدن حافظه شروع می شود؟

الف - - افسردگی

ب - پارکینسون

ج - - آلزایمر

د - پارکینسون آلزایمر

۱۹۶-کدام مشکل در فرد سالمند اثرات منفی عمیق بر سلامت جسمی و روانی دارد؟

الف - بی اختیاری ادرار و مدفوع

ب - - افسردگی و آلزایمر

ج - - بیماریهای قلبی

د - - بیماریهای ریوی

۱۹۷- چه نوع ورزشی مناسب سالمندان می باشد؟

الف - - هوازی سبک

ب - - بی هوازی



ج - ورزشهای قدرتی

د - ورزشهای تناوبی شدید

۱۹۸- کدام مورد از مداخلات غیر دارویی درمان سوگ در سالمندان محسوب میشود؟

الف - اجتناب از خانه نشینی

ب - گوش دادن به صحبت های سالمند

ج - انجام امور روزمره

د - اجتناب از خانه نشینی - گوش دادن به صحبت های سالمند - انجام امور روزمره

۱۹۹- در کدام مرحله از سوگ فرد چون نمی تواند شرایط را تغییر دهد دست از تلاش برمی دارد؟

الف - انکار

ب - افسردگی

ج - خشم

د - چانه زنی

۲۰۰- کدام گزینه از علائم استرس در سالمندان نمی باشد؟

الف - اسهال و یبوست

ب - خواب زیاد

ج - اظهار نگرانی های بی مورد

د - عدم تمرکز

۲۰۱- در برخورد با سالمند آزیامری که نسبت به شخص، مکان و زمان آگاهی ندارد همه گزینه ها

صحیح هستند به جز؟

الف - ایجاد سرگرمی برای سالمند

ب - مشارکت دادن سالمند در صحبت با سایرین

ج - اجازه به سالمند برای خروج از منزل

د - توضیح دادن هر کاری که برای سالمند انجام میدهیم

۲۰۲- در کدام فرد سالمند احتمال بروز افسردگی بیشتر است؟

الف - سالمندی که به تازگی همسرش را از دست داده است.

ب - سالمندی که به تازگی وارد خانه سالمندان شده است.

ج - سالمندی که به تازگی همسرش را از دست داده است - سالمندی که به تازگی وارد خانه

سالمندان شده است.

د - همه سالمندان به یک نسبت در معرض بروز افسردگی قرار دارند.

۳۲۰- کدام جمله درباره ماساژ سالمندان صحیح نمی باشد؟

الف - به کاهش درد و استرس و توان بخشی کمک می کند.

ب - در نواحی شکسته ممنوع است.

ج - در افرادی که مشکل انعقاد خون دارند مجاز است.

د - در منطقه سرطانی و تومور ممنوع است.

۲۰۴- کدام مورد از درمان فشار خون سالمندان محسوب می شود؟

الف - ورزش منظم

ب - رژیم غذایی کم نمک و کم چربی

ج - کاهش وزن

د - ورزش منظم- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی - کاهش وزن

۲۰۵- کدام مورد در زنان سالمند بیشتر از مردان سالمند دیده میشود؟

الف - پاهای پرانتزی

ب - عفونت های ادراری

ج - زخم بستر

د - پاهای پرانتزی - عفونت های ادراری

۲۰۶- در صورت بروز کدام علائم ؛ زنگ خطر سکت قلبی در سالمند به صدا در میاید و نیاز به ارجاع فوری به

بیمارستان دارد؟

الف - درد قفسه سینه به شکلی که مداوم میباشد و با بالابردن دستها بیشتر میشود.

ب - سنگینی و درد قفسه سینه که متناوب است و با بالابردن دستها و تغییر وضعیت تغییری نمیکند.

ج - درد قفسه سینه که با تنگی نفس همراه است و با فعالیت افزایش می یابد.

د - سنگینی و درد قفسه سینه که متناوب است و با بالابردن دستها و تغییر وضعیت تغییری نمیکند. - درد قفسه

سینه که با تنگی نفس همراه است و با فعالیت افزایش می یابد.

۲۰۷- کدام مورد از علائم بروز سکت مغزی نمی باشد؟

الف - پر نوشی پرخوری و پرادراری

ب - تغییر ناگهانی در تکلم

ج - عدم تعادل و کاهش دید

د - عدم تقارن ناگهانی صورت

۲۰۸- در دادن داروهای سالمندان رعایت کدام مورد صحیح است؟

الف - داروهای ادرار آور ترجیحا شبها داده شود.

ب - آنتی بیوتیک ها بهتر است با معده پر داده شود.

ج - دادن قرص آهن با مایعات حاوی ویتامین سی مانند آب پرتقال بهتر است.

- د - جهت دادن قرص علاوه بر آب از شیر و آب میوه هم میتوان استفاده کرد.
۲۰۹- به هنگام کنترل فشارخون بدون استفاده از گوشی کدام مورد درست است؟
الف - بدون استفاده از گوشی پزشکی نمی توان فشار خون را کنترل کرد.
ب - فقط فشار خون سیستول کنترل می شود.
ج - فقط فشارخون دیاستول کنترل می شود.
د - فشارخون سیستول و دیاستول هر دو کنترل می شود.
۲۱۰- در استفاده از کانولای بینی برای اکسیژن تراپی جریان اکسیژن باید.....تنظیم شود.

الف - بالای ۱۰ لیتر

ب - زیر ۱۰ لیتر

ج - بالای ۵ لیتر

د - زیر ۵ لیتر

۲۱۱- افزایش وزن ناگهانی در کدام بیماری مشهود است؟

الف - نارسایی قلب چپ

ب - نارسایی قلب راست

ج - سکنه قلبی

د - سکنه مغزی

۲۱۲- کدام جمله صحیح است؟

الف - سن ربطی به ایجاد پیر چشمی ندارد .

ب - حس بویایی نقشی در درک چشایی ندارد.

ج - حس بویایی تاثیر مستقیم بر درک چشایی دارد.

د - حس بویایی در سالمندان تغییر نمی کند

۲۱۳- در نارسایی قلبی سمت راست، مایعات در.....جمع می شود و منجر به بروزمی شود.

الف - شکم - تنگی نفس

ب - ریه - تنگی نفس

ج - شکم - ورم پاها

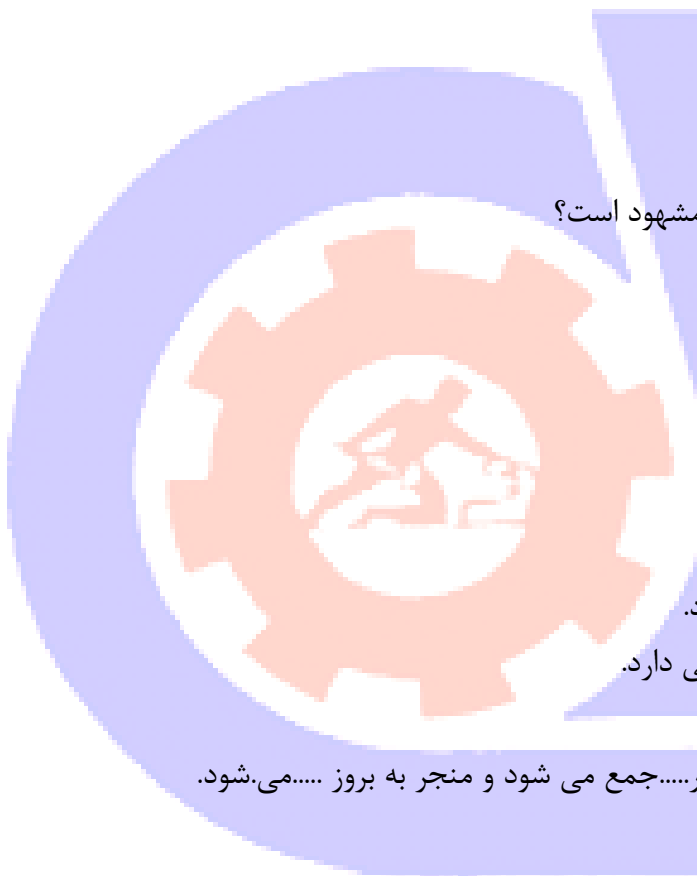
د - ریه - ورم پاها

۲۱۴- کدام جمله صحیح است؟

الف - بهتر است قرص آهن با معده خالی مصرف شود .

ب - بهتر است قرص آهن با معده پر مصرف شود.

ج - قرص آهن با مایعات حاوی ویتامین سی استفاده نشود.



د - قرص آهن بهتر است با شیر مصرف شود

-۲۱۵. مانور هایملیخ چه زمانی انجام می شود؟

الف - گیر کردن غذا در مری

ب - ورود ذرات غذا به راه هوایی

ج - موقع احیا قلبی ریوی

د - گیر کردن غذا در مری - ورود ذرات غذا به راه هوایی - موقع احیا قلبی ریوی

-۲۱۶ مصرف ناکافی مایعات در سالمندان میتواند باعث:

الف - بروز سنگ کلیه شود

ب - کاهش وزن شود

ج - نارسایی قلبی شود

د - سکتة مغزی شود

-۲۱۷ تویض و جایگزینی افراد احیاگر نباید بیشتر از..... طول بکشد.

الف - ۵ ثانیه

ب - ۱۵ ثانیه

ج - ۳۰ ثانیه

د - ۶۰ ثانیه

-۲۱۸. کدام جمله صحیح است؟

الف - بهتر است حتی المقدور چک نبض کاروتید توسط احیاگر غیر حرفه ای انجام نشود.

ب - چک نبض کاروتید باید دوطرفه انجام شود.

ج - در زمان احیا بهتر است کنترل نبض رادیال / مچ دست/انجام شود .

د - در زمان احیا بهتر است کنترل نبض براکیال / بازویی/ انجام شود.

-۲۱۹ برای چک درجه حرارت بدن با ترمومتر جیوه ای باید چند دقیقه زیر بغل قرار داده شود؟

الف - ۱-۲ دقیقه

ب - ۳-۵ دقیقه

ج - ۵-۱۰ دقیقه

د - حداقل ۲۰ دقیقه

-۲۲۰ برای کنترل فشارخون پس از تغییر وضعیت مثلا از پوزیشن خوابیده به نشسته چند دقیقه فاصله لازم

است؟

الف - تغییر وضعیت تاثیری در میزان فشارخون ندارد.

ب - حداقل ۵ دقیقه

ج - حداقل ۱۰ دقیقه

د - حداقل ۱۵ دقیقه

۲۲۱- سالمندان به مصرف مایعات.....نیاز دارند.

الف - بیشتر از سایرین

ب - کمتر از سایرین

ج - نیاز ندارند

د - علیرغم کاهش حس تشنگی به مصرف میزان کافی

۲۲۲- سالمندان دیابتی باید از چه نظر به طور دوره ای معاینه شوند؟

الف - بررسی سلامت چشمها

ب - بررسی سلامت قلب

ج - بررسی سلامت کلیه ها

د - بررسی سلامت چشمها بررسی سلامت قلب بررسی سلامت کلیه ها

۲۲۳- تنها راه حل مشکل پیرگوشیمی باشد.

الف - عمل جراحی

ب - استفاده از دارو

ج - استفاده از سمعک

د - عمل جراحی - استفاده از دارو - استفاده از سمعک

۲۲۴- در فرایند احیاء (CPR) عمق ماساژ چند سانتی متر است و همچنین تعداد ماساژ چه تعداد است؟

الف - ۲ سانتی متر _ ۶۰ تا ۱۰۰

ب - ۵ سانتی متر _ ۶۰ تا ۸۰

ج - ۲ سانتی متر _ ۶۰ تا ۸۰

د - ۵ سانتی متر _ ۶۰ تا ۱۰۰

۲۲۵- در صورت گیر کردن جسم خارجی در مسیر هوایی یک فرد و دچار شدن به خفگی کدام مورد را انجام می دهیم؟

الف - در آوردن جسم سخت با دست

ب - مانور هایملیخ

ج - شروع عملیات احیاء (CPR)

د - تنفس دهان به دهان

۲۲۶- کدام یک از موارد زیر در مورد قلب نادرست است؟

الف - همه سلول های قلبی قادر به تولید ضربان هستند.

ب - تعداد نرمال ضربان قلب ۶۰ تا ۱۰۰ تا در دقیقه است
ج - عروقی که از قلب خارج می شوند ورید و عروقی که به قلب وارد می شوند شریان نام دارند.
د - فعالیت قلب دیاستول و به استراحت قلب سیستول می گویند.
۲۲۷- خانمی ۵۰ ساله که دارای سابقه دیابت است دردی مبهم را در ناحیه بین دو کتف خود احساس می کند و فشار خون (Pressure Blood) برابر با ۱۸۰ به روی ۱۱۰ می باشد کدام یک از موارد زیر شک می کنید؟

الف - درد قفسه سینه) Pain Chest)

ب - بالا رفتن قند خون

ج - پایین آمدن قند خون

د - مسمومیت با مواد غذایی

۲۲۸- درد قفسه سینه به کدام یک از موارد زیر اطلاق می گردد و ماهیت آن چگونه است؟

الف - درد بالای ناف تا زیر فک - سوزشی

ب - درد بالای ناف تا زیر فک - فشاری

ج - سردرد شدید فشاری

د - درد ناحیه قفسه سینه - سوزشی

۲۲۹- اگر شما فرد سالمندی به دنبال درد قفسه سینه (pain chest) و تنش بسیار زیاد در منزل دارید کدام

یک از اقدامات زیر را انجام نمی دهید؟

الف - دادن قرص نیترو گلیسرین ((TNG هر پنج دقیقه تا سه مرحله

ب - تماس با اورژانس

ج - در صورت بهبودی به بیمارستان مراجعه نمی کنیم

د - بیمار را در موقعیت غیر نشسته قرار می دهیم

۲۳۰- در خصوص فردی که دارای ضربان قلب ۱۲۰ و تعداد تنفس ۱۰ در دقیقه باشد به ترتیب کدام یک از

اصطلاحات زیر صحیح است؟

الف - تاکی کاردی - کی پنه

ب - برادیکاردی - برادی پنه

ج - تاکی کاردی - برادی پنه

د - برادی کاردی - تاکی پنه

۲۳۱- فرایند صحیح پاشویه کردن در کدام گزینه بیان شده است؟

الف - آب سرد روی پیشانی

ب - آب ولرم روی پیشانی

ج - آب سرد ناحیه فمورال و شکم

د - آب ولرم ناحیه فمورال و شکم

۲۳۲- سرعت جذب در کدام یک از موارد زیر از همه سریع تر است؟

الف IV - (داخل ورید)

ب PO - (از طریق دهان)

ج SC - (زیرجلدی)

د - IM (عضلانی)

۲۳۳- کدام گزینه فرم صحیح نسخه مصرف کپسول سفالکسین ۵۰۰ میلی گرم هر ۶ ساعت به صورت خوراکی است؟

الف - Cap _ Cefalexin 500 mg _ Po _ Tds

ب - Tab _ Cefalexin 500 mg _ Po _ BD

ج - Cap _ Cefalexin 500 mg _ Po _ Qid

د - Tab _ Cefalexin 500 mg _ Po _ TDS

۲۳۴- Vial علامت اختصاری کدام یک از موارد زیر است؟

الف - آمپول

ب - سرم

ج - شربت

د - شیاف

۲۳۵- تزریق کدام دسته دارویی باید حتماً در بیمارستان انجام شود؟

الف - تزریق آنتی بیوتیک ها

ب - تزریق ویتامین ها

ج - تزریق سرم نمکی

د - تزریق استامینوفن

۲۳۶- در برخورد با شخصی که دچار تشنج شده است کدام مورد صحیح نیست؟

الف - قرار دادن کف هر دو دست زیر سر مدد جو حین تشنج

ب - گرفتن دست ها و پاها برای پیشگیری از آسیب

ج - برگرداندن مددجو پس از تشنج به یک سمت

د - تماس با اورژانس

۲۳۷- کدام یک از موارد زیر باعث کاهش سطح هوشیاری نمی شود؟

الف - عفونت خون

ب -سکته مغزی

ج -ضربه به سر

د -اختلال ملینجرینگ

۲۳۸- کدام یک از علائم خطرناک ضربه به سر نمی باشد؟

الف -تشنج و بیهوشی

ب -خونریزی از گوش و بینی و هذیان گویی

ج -استفراغ جهنده

د -سرگیجه و سردرد

۲۳۹- سالمند باید در چه موقعیتی تغذیه گردد تا ریسک آسپیراسیون به حداقل برسد؟

الف -نشسته

ب -خوابیده

ج -به پهلو راست

د -به پهلو چپ

۲۴۰- کدام گزینه در رابطه با سالمندی که تحرک ندارد در جهت پیشگیری زخم بستر صحیح است ؟

الف -تعبیه تشک موج

ب -حرکت دادن سالمند با واکر

ج -استفاده از کرم های مرطوب کننده

د -خواباندن مددجو به طرف راست

۲۴۱- در سالمندی که دچار تورم و درد در ناحیه ساق پای راست می باشد و همچنین این ناحیه قرمز شده است

و سالمند از درد پای راست شکایت می کند کدام گزینه صحیح تر است؟

الف -سالمند به علت کهولت سن دچار درد می باشد و با ماساژ دادن درد بهتر می گردد.

ب -امکان وجود لخته خونی عمیق وریدی (dvt)مشهود است و پای سالمند باید بالا نگه داشته شود.

ج -سالمند را با واکر راه میبریم تا عضلات پا تقویت گردد.

د -ممکن است ناحیه ساق پا دچار خشک شدگی شده باشد و با کرم مرطوب کننده مرطوب میکنیم.

۲۴۲- تعویض پوشک سالمند متوجه تغییر رنگ مدفوع به رنگ تیره می شویم به کدام مورد مشکوک می شوید؟

الف -خونریزی گوارشی

ب -مصرف تریاک سالمند

ج -رژیم غذایی پر فیبر

د HTN (هایپرتنشن)

۲۴۳- بالا و پایین شدن کدام یک از موارد زیر در سالمند بسیار خطرناک است؟

الف- پتاسیم

ب - کلسیم

ج - ویتامین دی

د - HDL

۲۴۴- همه موارد زیر در ارزیابی اولیه سکته مغزی در منزل مورد ارزیابی قرار می گیرند به جز؟

الف- بررسی تکلم

ب - قدرت بالا دادن شانه ها

ج - قدرت اندام

د - تنفس

۲۴۵- کدام داروی زیر مشکلات گوارشی از جمله خونریزی معده ایجاد می کند؟

الف - قرص متفورمین

ب - استامینوفن

ج - ایبوپروفن

د - سرماخوردگی

۲۴۶- بررسی کدام عضو در سالمندان مبتلا به دیابت ضروری است؟

الف - انگشتان پا از نظر بروز زخم

ب - قلب

ج - کلیه ها

د - انگشتان پا از نظر بروز زخم - قلب - کلیه ها

۲۴۷- آقای ۶۵ ساله با سابقه فشارخون بالا ناگهانی دچار کندی در صحبت کردن و سردرد میشود احتمال بروز

کدام مورد را می دهید؟

الف - سکته قلبی

ب - سکته مغزی

ج - دیابت

د - سکته قلبی - سکته مغزی - دیابت

۲۴۸- در مورد فشارخون ثانویه کدام جمله صحیح است؟

الف - ناگهانی ایجاد میشود.

ب - ممکن است مواد مخدر از جمله آمفتامین ها استفاده کرده باشد.

ج - میتواند علت کلیوی داشته باشد.

د - ناگهانی ایجاد میشود. - ممکن است مواد مخدر از جمله آمفتامین ها استفاده کرده باشد. - میتواند علت کلیوی

داشته باشد.

۲۴۹- با افزایش سن کدام تغییرات زیر اتفاق می افتد؟

الف - افزایش ضخامت بطن چپ

ب - کاهش فشار خون

ج - کاهش ضخامت بطن چپ

د - کاهش ضخامت عروق

۲۵۰- درمان آب مروارید در سالمندان چیست؟

الف - درمان دارویی

ب - عمل جراحی

ج - آب مروارید درمان ندارد

د - هیچکدام

