



QUIZ

LISTA PYTAŃ I ODPOWIEDZI DLA NAUCZYCIELA

1. Jaki jest obowiązujący w Polsce wiek umożliwiający przejście na emeryturę?

Odpowiedź: Kobiety 60 lat, Mężczyźni 65 lat

2. Jak się nazywa uniwersytet dla seniorów, gdzie osoby starsze mogą się regularnie spotykać, uczyć nowych rzeczy lub rozwijać swoje pasje?

Odpowiedź: Uniwersytet Trzeciego Wieku. Obecnie w Polsce działa blisko 400 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które średnio zrzeszają 230 słuchaczy, co daje łącznie około 90 tys. osób.

3. Ile średnio żyje człowiek na emeryturze? (można się pomylić o +/- 5 lat)

Odpowiedź: Kobieta 22 lata, Mężczyzna 18 lat

4. Wymień choroby najczęściej dotykające seniorów (min. 2)

Odpowiedź:

- cukrzyca typu II,
- osteoporoza,
- choroby neurodegeneracyjne (np. choroba Alzheimera, choroba Parkinsona),
- dna moczanowa,
- nadciśnienie tętnicze,
- reumatoidalne zapalenie stawów,
- choroby narządu wzroku (jaskra, zaćma, zwyrodnienie siatkówki)

5. Ile wynosi średnia długość życia kobiet w Polsce? (można się pomylić o +/- 5 lat)

Odpowiedź: 81,6

6. Ile wynosi średnia długość życia mężczyzn w Polsce? (można się pomylić o +/- 5 lat)

Odpowiedź: 74

7. Wymień 3 metody wspierające osoby starsze, które mają problem z poruszaniem się.

Odpowiedź: m.in.: laska, kule, balkonik, wózek inwalidzki, skuter inwalidzki

8. Wymień przynajmniej 3 czynniki sprzyjające zachorowaniu na cukrzycę.

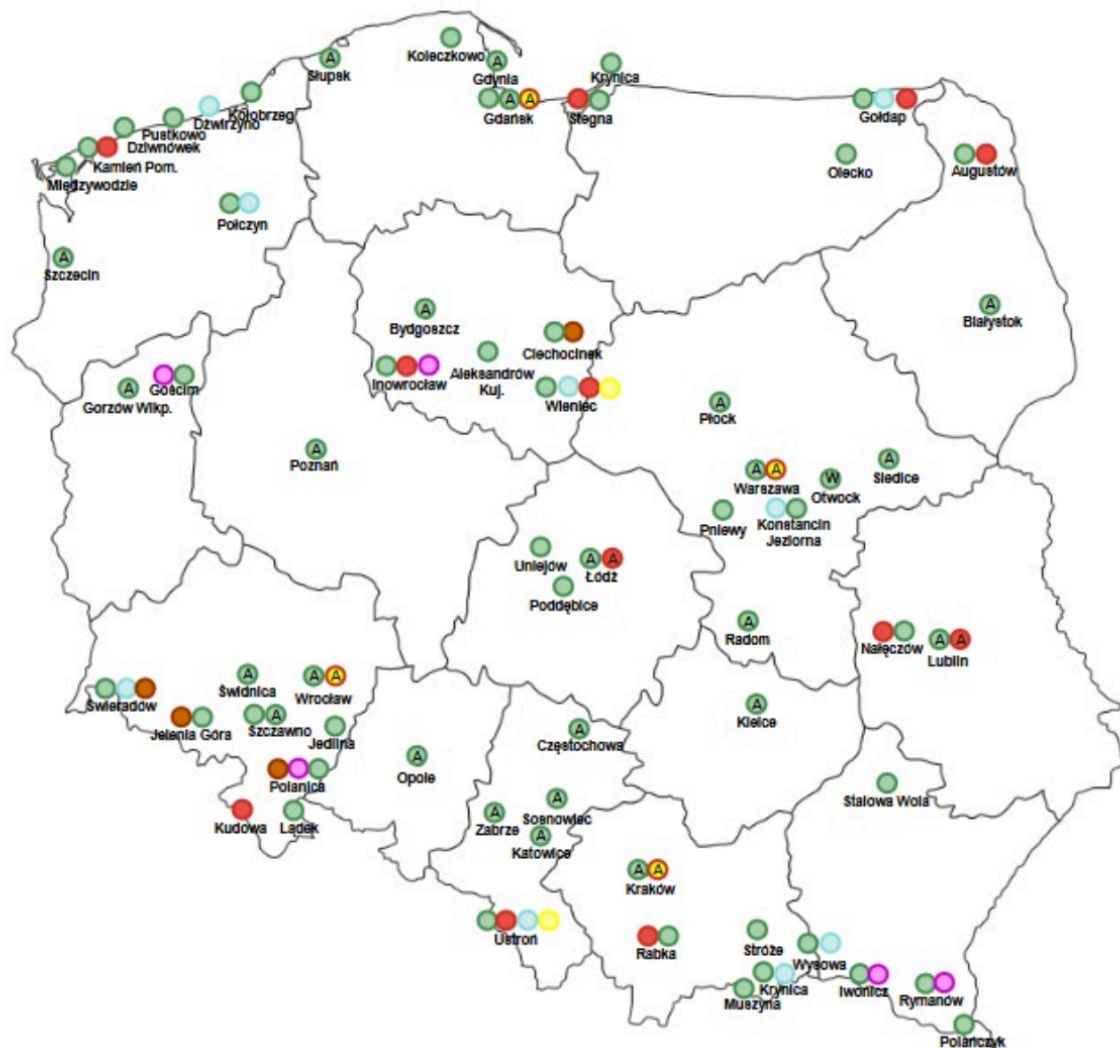
Odpowiedź:

- otyłość,

- brak ruchu,
- obciążenie dziedziczne,
- siedzący tryb życia,
- niezdrowa dieta

9. Wymień przynajmniej 3 miejscowości sanatoryjne, gdzie seniorzy mogą podreperować swoje zdrowie.

Odpowiedź:



źródło: strona www.nasze-sanatorium.pl

10. Ile wynosi w Polsce średnia emerytura (można się pomylić o +/- 500 zł)

Odpowiedź: 2236 zł

11. Co to jest demencja?

Odpowiedź: Demencja dotyka osób po 65 roku życia. Jest procesem patologicznym, który wywołany jest chorobą mózgu. Objawy demencji to:

- problemy z pamięcią (powtarzanie tych samych treści, gubienie przedmiotów, zapominanie o sytuacjach, które miały miejsce lub umówionych spotkaniach, incydenty zagubienia w znanej przestrzeni),
- problemy w rozumieniu sytuacji niebezpiecznych i skomplikowanych (trudności w zrozumieniu możliwości pojawienia się niebezpieczeństwa, podejmowaniu decyzji, planowaniu, wykonywaniu złożonych zadań, gospodarowaniu pieniędzmi),
- zaburzenia funkcji wzrokowo-przestrzennych (niemożność rozpoznawania twarzy czy popularnych rzeczy, trudności w zastosowaniu prostych narzędzi, problemy z ubieraniem się),
- problemy w komunikowaniu się (trudności w mówieniu, brak pewności w stosowaniu słów podczas mówienia, błędy w czytaniu i w pisaniu),
- zaburzenia osobowości, zachowania lub sposobu bycia (niespecyficzne zmiany nastroju, np. pobudzenie, brak inicjatywy, izolacja społeczna, utrata dotychczasowych zainteresowań, empatii, zachowania kompulsywne, obsesyjne lub nieakceptowane społecznie).

12. Wymień przynajmniej 3 sposoby treningu mózgu, aby był on jak najdłużej sprawny.

Odpowiedź:

- odpowiednia dieta (dieta MIND)
- aktywność fizyczna, która dotlenia mózg
- ćwiczenia pamięciowe (np. uczenie się nowych rzeczy)
- dbanie o wystarczającą ilość snu

13. Co jest wygodniejsze dla seniora – prysznic czy wanna, i dlaczego?

Odpowiedź:

Wygodniejszy jest prysznic.

Wanna – trudniej do niej wejść i wyjść seniorowi, jej śliska powierzchnia może powodować upadki.

Prysznic, szczególnie z niższym brodzikiem nie wymaga wysiłku podczas wchodzenia.

Prysznic najlepiej bez kabiny, tylko z zasłonką, która nie ogranicza ruchów. Dodatkowo na ścianie prysznica lub na jego podłodze można zamontować krzeselko, które ułatwia seniorowi mycie się w pozycji siedzącej.

14. Ile wody powinien dziennie wypijać 20-letni człowiek, a ile senior? (można się pomylić p +/- 200ml)

Odpowiedź: 20-letni min. 2l, senior powinien pić 2l

15. Ile lat miał/ma najstarszy człowiek na świecie (zweryfikowane metryką)? (można się pomylić o +/- 3 lata)

Odpowiedź: 122 lata