PflegeKolleg Fragebogen

Mobil im Alter

(Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.)

1. Wie lange dauert es, bis der Muskelverlust, der nach einem Tag immobilen Liegens im Bett auftritt, durch Training aufgeholt werden kann?

- A Dazu braucht es drei Tage Training.
- B Der Muskelverlust ist durch einen Tag Training wieder ausgeglichen.
- C Durch einen Tag Immobilität entsteht noch kein Muskelverlust.

2. Was gehört nicht zu den Grundprinzipien der Bewegungsunterstützung?

- A Das Einbeziehen der Angehörigen.
- B Freundliche und bestimmte Kommunikation.
- C Der Übergang vom Liegen zum Sitzen

3. Welche Probleme treten häufig nach immobilen Phasen auf?

- A Demenz oder Delir
- B Obstipation oder Diarrhö
- C Pneumonie und Muskeltrophie

4. Mit welcher Aussage ist Gebrechlichkeit am besten beschrieben?

- A Gebrechlichkeit ist gekennzeichnet durch die Einnahme von zahlreichen Medikamenten.
- B Typisch sind Depression und Demenz.
- C Gebrechlichkeit bedeutet eine erhöhte Anfälligkeit des Organismus gegenüber externen und internen Stressoren.

5. Welche körperlichen Funktionseinbußen bestimmen vor allem den Grad der Gebrechlichkeit?

- A Funktionseinbußen im Gehirn, im Hormon- und im Immunsystem und in der Skelettmuskulatur bestimmen in ihrer Summe den Grad der Gebrechlichkeit.
- B Maßgeblich sind Einschränkungen des Bewegungsapparates.
- C Der Grad der Inkontinenz entspricht meist auch dem Grad der Gebrechlichkeit.

6. Welche Symptomkonstellation weist auf Gebrechlichkeit hin?

- A Verminderte Aufmerksamkeit, Orientierungsstörungen, Tag-Nacht-Umkehr.
- B Erschöpfung, ungewollte Gewichtsabnahme, gehäufte Infektionen, Ermüdbarkeit.
- C Knochenbrüchigkeit und häufige Frakturen.

7. Welche Todesursache steht an erster Stelle?

- A Herz- und Organversagen
- B Krebserkrankungen
- C Gebrechlichkeit

8. Welches ist der wichtigste Risikofaktor für einen Sturz im hohen Lebensalter?

- A Maßgeblich sind Balance- und Mobilitätsstörungen.
- B Für einen Sturz im hohen Lebensalter ist die Muskelschwäche der unteren Extremitäten der wichtigste Risikofaktor.
- C Wichtigste Risikofaktoren sind Seh- und Hörstörungen.

9. Welches ist die wichtigste Voraussetzung, damit Sturzpräventionsmaßnahmen erfolgreich sind?

- A Sie sind nur erfolgreich, wenn ein abgestimmter Trainingsplan eingehalten wird.
- B Die Motivation des Patienten, Bewegungsübungen auszuführen.
- C Sturzpräventionsmaßnahmen greifen nur, wenn sie dauerhaft in den Alltag des Patienten integrierbar sind.

10. Was gehört zur pflegerischen Prophylaxe sturzgefährdeter Bewohner in Pflegeheimen?

- A Lagerung von bettsturzgefährdeten Patienten auf einer Matratze, die direkt auf dem Fußboden liegt.
- B Die Gabe von Antihypertensiva und Antiarrhythmika.
- C Die dauerhafte Fixierung von Bewohnern.

- ☐ Ich bin Abonnent/in von HEILBERUFE und möchte gegen Gebühr (5 €/pro Zertifikat) postalisch teilnehmen.
- ☐ Ich habe kein HEILBERUFE Abo und möchte gegen Gebühr (7,50 €/ pro Zertifikat) postalisch teilnehmen.

Fernfortbildung zum Mitmachen

Mit dem HEILBERUFE PflegeKolleg können sich alle Pflegekräfte unkompliziert fortbilden. Wenn Sie 9 der 10 Fragen richtig beantworten, erhalten Sie ein anerkanntes Zertifikat, das Ihnen 3 Punkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender (RbP – www.regbp.de) beim Deutschen Pflegerat (DPR) sichert.

So nehmen Sie teil

Am einfachsten füllen Sie den Fragebogen unter www.heilberufe.de online aus. Unmittelbar nach der Teilnahme erfahren Sie, ob Sie bestanden haben und können sich Ihr Zertifikat gleich ausdrucken.

Per Post senden Sie den Fragebogen an:
Springer Medizin
Redaktion HEILBERUFE
Heidelberger Platz 3
14197 Berlin
(Fax: 030 82787 5505)

Die Online-Teilnahme ist für Abonnenten der Zeitschrift HEILBERUFE kostenlos; von Nicht-Abonnenten sowie bei postalischer Einsendung wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben.

Teilnahmeschluss ist der 31.07.2016

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Datum/Unterschrift