PflegeKolleg Fragebogen

Sich selbst pflegen

(Es ist jeweils nur eine Antwort richtig.)

1. Was versteht man unter Achtsamkeit im Sinn von Jon Kabat-Zinn?

- A Für Kabat-Zinn ist Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht und nicht wertend daherkommt.
- B Er versteht darunter die ungeteilte Konzentration auf sich selbst.
- C Kabat-Zinn meint damit die allgemeine Achtsamkeit im Umgang mit Patienten.

2. Was ist ein zentrales Element des Achtsamkeitstrainings?

- A Selbstbeherrschung
- B Meditation
- C Hypnose

3. Was gehört zu den Grundübungen der Methode der Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)?

- A Facescan, auch Wahrnehmen der Mimik genannt.
- B Environmental Scan, auch Beobachten der Umgebung genannt.
- C Bodyscan, auch Reise durch den Körper genannt.

4. Wir kann man Achtsamkeit erlernen?

- A Längeres, regelmäßiges Üben ist der einzige Weg zur Achtsamkeit.
- B Es gibt sehr gute E-Learningkurse im Internet.
- C Wer sich theoretisch mit Achtsamkeit beschäftigt, kann sie auch praktisch anwenden.

5. Welche Grundhaltungen besitzen Menschen, zu deren Fähigkeiten die Resilienz gehört?

- A Teamfähigkeit und Durchsetzungsvermögen
- B Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung
- C Hohe Anpassungsfähigkeit

6. Welche Fähigkeit gehört zu den Hauptkomponenten eines resilienten Lebensstils?

- A Stressbewältigung ist eine der Hauptkomponenten eines resilienten Lebensstils.

- B Eine gewisse Gleichgültigkeit gegenüber Problemen anderer.
- C Hohe physische und psychische Belastbarkeit ist eine Hauptkomponente.

7. Welche Funktion haben Schuldzuweisungen in strittigen Situationen?

- A Schuldzuweisungen helfen, die Situation zu entspannen.
- B Schuldzuweisungen klären die Situation.
- C Schuldzuweisungen haben keine funktionelle Bedeutung, machen aber schlechte Gefühle.

8. Wie lautet die Kernaussage von Dr. Juhani Ilmarinen in seinem Konzept „Haus der Arbeitsfähigkeit“?

- A Die Arbeit muss dem Menschen angepasst werden und nicht umgekehrt.
- B Der Mensch muss sich den Erfordernissen der Arbeitswelt anpassen.
- C Bessere Bezahlung erhöht die Leistungsbereitschaft des Menschen.

9. Was gehört zu den Voraussetzungen, um lebensphasen- und genderspezifischen Belastungen in der Pflegepraxis entgegensteuern zu können?

- A Vermeidung hoher Arbeitsdichte
- B Systematische Situationsanalysen, z.B. Gefährdungsbeurteilungen und Belastungsanalysen
- C Die Etablierung eines Springerpools, um Arbeitsspitzen abzufangen.

10. Was versteht man unter Job-Rotation?

- A Mehrere Beschäftigte rotieren auf verschiedenen Arbeitsplätzen innerhalb eines Unternehmens mit unterschiedlichen Aufgaben.
- B Darunter versteht man das Wechseln des Arbeitgebers.
- C Job-Rotation bedeutet das Wechseln des Berufes.

Identnummer: 20090935

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.springerpflege.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 31.01.2018

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

- ☐ 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.

Datum/Unterschrift