

13. 재활 지원 및 운동 보조 - 문제 1~20

13-1. 재활 운동의 주요 목적은?

- A. 기능 회복과 일상생활 능력 향상
- B. 휴식만 취하기
- C. 무리한 근육 운동
- D. 앉아만 있기

정답: A

13-2. 재활 운동 시 가장 중요한 점은?

- A. 대상자의 상태에 맞춘 적절한 운동 강도
- B. 강제로 운동시키기
- C. 아무 운동이나 시키기
- D. 무조건 빠르게 운동

정답: A

13-3. 운동 보조 시 간병사가 주의해야 할 점은?

- A. 안전을 최우선으로 고려한다
- B. 무시한다
- C. 강제로 운동시킨다
- D. 대상자 방치

정답: A

13-4. 재활 운동 전 반드시 해야 하는 것은?

- A. 스트레칭과 준비 운동
- B. 아무 준비 없이 바로 운동
- C. 휴식
- D. 강한 운동

정답: A

13-5. 운동 중 통증이 심해지면 간병사는 어떻게 해야 하는가?

- A. 즉시 운동을 중단하고 상태를 확인한다
- B. 운동 계속 시킨다
- C. 무시한다
- D. 강요한다

정답: A

13-6. 운동 보조 기구의 예로 적절한 것은?

- A. 워커, 지팡이, 휠체어
- B. 전자기기
- C. 주방용품
- D. 책상

정답: A

13-7. 재활 운동 시 반복 횟수와 세트 수 결정은?

- A. 대상자의 체력과 상태를 고려하여 결정
- B. 무조건 많이 시킨다
- C. 한번만 한다
- D. 무시한다

정답: A

13-8. 재활 운동 후 중요한 관리 방법은?

- A. 충분한 휴식과 수분 보충
- B. 바로 격렬한 운동
- C. 무시
- D. 아무것도 하지 않음

정답: A

13-9. 운동 보조 시 간병사가 피해야 할 행동은?

- A. 무리한 힘 사용과 강압적인 태도
- B. 친절한 도움
- C. 인내심 갖기
- D. 정확한 자세 안내

정답: A

13-10. 재활 운동의 효과를 높이기 위한 방법은?

- A. 규칙적인 운동과 꾸준한 실천
- B. 불규칙한 운동
- C. 운동 금지
- D. 무시

정답: A

13-11. 재활 운동 중 자세 교정이 필요한 이유는?

- A. 부상 방지와 운동 효과 극대화
- B. 무시해도 됨
- C. 혼자 하도록 함
- D. 자세 상관 없음

정답: A

13-12. 재활 운동 시 간병사의 역할은?

- A. 대상자의 상태 관찰과 안전 보장
- B. 운동 강요
- C. 방치
- D. 무시

정답: A

13-13. 운동 보조 시 필요한 신체 부위 지원 방법은?

- A. 적절한 지지와 보호 제공

- B. 아무 지원 안 함
- C. 강압적 지지
- D. 무시

정답: A

13-14. 재활 운동 시 수분 섭취의 중요성은?

- A. 탈수 예방과 체력 유지
- B. 무시
- C. 과도한 음료 섭취
- D. 음료 금지

정답: A

13-15. 운동 보조 기구 사용 시 주의사항은?

- A. 정확한 사용법 숙지 및 점검
- B. 아무렇게나 사용
- C. 사용하지 않음
- D. 고장 무시

정답: A

13-16. 재활 운동 후 근육통이 있을 때 대처법은?

- A. 휴식과 온찜질
- B. 무시
- C. 강한 마사지
- D. 운동 강요

정답: A

13-17. 재활 운동 시 간병사가 관찰해야 할 이상 증상은?

- A. 통증, 어지러움, 호흡 곤란 등
- B. 무시
- C. 웃음
- D. 식욕 증가

정답: A

13-18. 재활 운동의 심리적 효과는?

- A. 자신감 회복과 긍정적 정서 형성
- B. 스트레스 증가
- C. 무시
- D. 불안 증대

정답: A

13-19. 운동 보조 시 대상자의 피드백을 받는 이유는?

- A. 운동 강도와 방법 조절
- B. 무시
- C. 혼자 결정

D. 신속함만 추구

정답: A

13-20. 재활 운동 프로그램을 계획할 때 고려해야 할 사항은?

A. 대상자의 신체 상태와 목표

B. 임의대로 정함

C. 무시

D. 빠른 종료 목표

정답: A