## לחלום זקנה

**שאלות מהבחנים**

**שיעור 1-גילה-מה?גילנות!! מבוא לקורס**

איזה מהחוקים הבאים אינו גילני:

יש לבחור תשובה אחת:

a. חוק המעניק לכל אדם מעל גיל 67 הנחה אוטומטית בארנונה

b. חוק המחייב עובד לפרוש ממקום עבודתו בגיל 67

c. חוק המעניק הטבה כספית חד פעמית לכל אדם שמגיע לגיל 100

d. חוג המעניק לכל אדם זכות משפטית במידה ומבקשים למנות לו אפוטרופוס לייצוג

במהפכת הזקנה הכוונה ל:

יש לבחור תשובה אחת:

הגידול בכמות המספרית של הזקנים בעולם

הקיטון בשיעורי הילודה

הגידול בשיעור/אחוז הזקנים בעולם

השילוב של כל התשובות נכונות

מבחינה חברתית, אדם זקן הוא:

יש לבחור תשובה אחת:

a. כל אדם שסובל ממחלת זיקנה (כגון דמנציה)

b. כל אדם שמבחינה ביולוגית הוא זקן

c. כל אדם שמגיע לגיל 65

d. כל אדם שהחברה והתרבות מגדירים אותו כזקן

מזווית מבט "גילנית", איזה פרשנות היא הכי פחות גילנית לפסוק "מפני שיבה תקום"

יש לבחור תשובה אחת:

a. יש צורך לקום רק לזקנים ללא קשר לחכמתם

b. יש צורך לקום בפני כל אדם חכם ללא קשר לגילו

c. יש צורך לקום רק לזקנים שהם זקנים מאד

d. יש צורך לקום רק לזקנים שהם חכמים

היהדות באופן כללי ביחסה לזקנים:

יש לבחור תשובה אחת:

a. גילנית

b. יש בה היבטים גילניים והיבטים אנטי-גילניים

c. איננה גילנית

d. אנטי גילנית במובהק

הזדקנות היא:

יש לבחור תשובה אחת:

a. הליך ביולוגי ייחודי להקשר ייחודי

b. הליך חברתי ייחודי לחברה ולתרבות מסוימים

c. הליך ביולוגי אוניברסאלי

d. הליך חברתי אוניברסאלי

**שיעור 2-החידה הביולוגית של הזדקנות המין האנושי**

סמנו את התשובה הנכונה ביותר:

יש לבחור תשובה אחת:

מנגנונים בסיסיים בזקנה פועלים רק בחלק האחרון של החיים

הזדקנות קשורה לתהליכים ביולוגים פנימיים

תנאי סביבה משתנים יכולים להשפיע על תהליכי הזדקנות

b+c נכונות

מה מהווה את הסיבה העיקרית למוות בעידן הנוכחי?

יש לבחור תשובה אחת:

a. מחלות אוטואימוניות

b. מחלות זיהומיות

c. מחלות כרוניות

d. מחלות ילדים

מה נחשב לגורם פנימי של הזדקנות?

יש לבחור תשובה אחת:

a. שינויים גנטיים

b. אורח חיים

c. תזונה

d. פעילות גופנית

מה מהבאים נגזר מירידה במערכת החיסון?  
  
א. בעיות לחץ דם.  
ב. קושי בהסתגלות לחום וקור.  
ג. בעיות של חילוף חומרים.  
ד. עליה במחלות הסרטן.

מה הייתה סיבת המוות הנפוצה ביותר במאות הקודמות?  
א. סרטן.  
ב. שפעת.  
ג. מחלות ילדים.  
ד. מחלות לב.

התח"מ הינו:  
א. תוחלת חיים מינימאלית.  
ב. תוחלת חיים מקסימאלית.  
ג. תוחלת חיים ממוצעת.  
ד. תוחלת חיים ממוצעת של נשים.

**שיעור 3 – היבטים בפרישה**

1. איזה מבין התיאוריות הבאות, מדברת על כך כי עבודה היא מקור למעמד וזהות ?
2. תיאוריית ההמשכיות
3. תיאוריית התפקיד
4. תיאוריית הפעילות
5. תיאוריית ההתנתקות
6. הסתגלות לפרישה:
7. לוקחת תקופה ארוכה של כמה חודשים
8. מאפיינת מי שעוזב עבודה קשה, פיזית או נפשית
9. מתרחשת מיד עם המעבר לפרישה
10. היא תחושה של נינוחות עם סגנון החיים החדש.
11. מה המשמעות של גיל פרישה בארץ ?
12. גיל שבו האדם מקבל באופן אוטומטי קצבת זקנה
13. גיל שמעליו המעסיק מקבל תגמול מהמדינה של העסקת "אזרח וותיק"
14. גיל שבו רשאי אדם לפרוד מעבודתו ללא הודעה מוקדמת
15. גיל שבו ניתן לאלץ אדם לפרוש מעבודתו.
16. פרישה היא\_\_\_\_\_\_
17. מעבר
18. תהליך
19. תקופה
20. כל התשובות נכונות
21. מהו המשפט הנכון ביותר:
22. פרישה היא תופעה ותיקה, אשר קיבלה גושפנקה חוקית רק במאה ה-19.
23. פרישה היא תופעה גלובאלית, שהייתה קיימת מאז ומתמיד.
24. פרישה משמעותה מלחמה בגילנות וכבוד כלפי הזקן.
25. פרישה היא תופעה חדשה יחסית.
26. לפי איזו תיאוריה, ריבוי פעילויות לאחר הפרישה יסייע בתהליך ההסתגלות?  
    יש לבחור תשובה אחת:
27. כל התשובות נכונות
28. תיאוריית הפעילות
29. תיאוריית התפקיד
30. תיאוריית ההתנתקות

**שיעור 4 -על דובים לבנים ופסיכולוגיה חיובית במחצית השנייה של החיים**

1. על פי התיאוריה של סוניה לובומירסקי :
2. גנטיקה היא המרכיב המשמעותי ביותר ביחס לרמת האושר.
3. נסיבות חיים משמעותית יותר מפעילות מכוונות ככל שהדבר נוגע לרמת האושר
4. האושר תלוי בעיקרו בבחירות ובהתכוונויות האדם.
5. א + ב נכונות
6. על פי גישת הרווחה הסובייקטיבית. אושר הוא:
7. היעדר עצבות
8. תפיסה רחבה של הערכת אדם את עצמו
9. תחושה המתפרצת ברגע של הישג משמעותי
10. גישה זו דוגלת בהגדרות סובייקטיביות. ולכן על פיה הגדרת האושר משתנה מאדם לאדם.
11. מה הייחודיות של הזקנה בהקשר לפסיכולוגיה החיובית :
12. הויסות הרגשי בזקנה טוב יותר, ומאפשר ליהנות מחוויות חיוביות גם כאשר קיימות חוויות שליליות ברקע
13. בזקנה מתפתחת נטייה לפרש חוויות שליליות באופן חיובי
14. בזקנה סבילות רבה יותר לדיאלקטיקה של תחושות ומצבים של חוסר עקיבות וסתירות פנימיות
15. א+ב נכונות
16. מה נכון לומר ביחס לאושר?
17. האושר הוא נחלת הרוב
18. אושר מושפע מטמפרמנט
19. אושר מושפע מאירועי חיים
20. כל התשובות נכונות
21. על פי מחקרה של לורה קרסטנסן, בזקנה נחלש הקשר בין אושר ובין –
22. מידת הסבל (רגשות שליליים)
23. גנטיקה
24. משתנים סוציו דמוגרפיים
25. נדידות מחשבות
26. מה לא נכון לומר ביחס לרגשות שליליים?   
    יש לבחור תשובה אחת:  
    א. העוצמה שלהם גבוהה יותר לעומת הרגשות החיוביים.  
    ב. בולטים יותר במיזוג עם רגשות חיוביים.  
    ג. קלים יותר לזיהוי לעומת רגשות חיוביים.  
    ד. מתפרצים באופן איטי יותר לעומת רגשות חיוביים.

**שיעור 5: סיפורי חיים והגישה הנרטיבית: רקע תיאורטי**13. לסיפורי החיים בעבר, שסופרו מדור לדור היה תפקיד מרכזי

1. בהעברת ידע וערכים לדורות הבאים
2. אף תשובה איננה נכונה
3. כאמצעי בידור
4. כאמצעי לפורקן וונטילציה

14. אלו מהמשפטים הבאים אינו נכון – על פי הגישה הנרטיבית

יש לבחור תשובה אחת:  
א. סיפור החיים מתפתח לאורך השנים – הסיפור שאספר היום יהיה שונה מהסיפור אותו אספר בעוד שנה  
ב. קיימת אמת סיפורית אחת, המחזיקה את גרעין הידע של האדם על העולם  
ג. האדם בוחר לספר את אירועי החיים אשר עוזרים לו להסביר את מי שהוא בעיניי עצמו ובעיניי אחרים  
ד. הזהות העצמית מתהווה בתוך סיפור חיים

15. מהו מחקר נרטיבי?  
יש לבחור תשובה אחת:  
א. מחקר אמפירי המנסה להכליל תופעות חברתיות ולהבין אותם במונחים כמותניים  
ב. כל התשובות נכונות  
ג. מחקר האוסף נרטיבים וחוקר תופעות של אלימות במשפחה.  
ד. הרמה המחקרית של הגישה הנרטיבית המאפשרת לחקור ולהבין תופעות חברתיות באמצעות סיפורי חיים המחזיקים תפיסות סובייקטיביות על תופעה חברתית

16. על מה מתבססים סיפורי החיים?  
יש לבחור תשובה אחת:  
א. עובדות ביוגרפיות.  
ב. פרשנויות לאירועי החיים.  
ג. השפעת תרבויות, ערכים ונורמות חברתיות.  
ד. כל התשובות נכונות.

17. מהי גישת הטיפול הנרטיבית?  
יש לבחור תשובה אחת:  
א. גישה המעמידה במרכז את הסיפור האישי של האדם.  
ב. תהליך טיפול המסייע לאדם לזהות את מרכיבי הסיפור.  
ג. תהליך טיפולי העושה שימוש במיתוסים ובאגדות.  
ד. גישה המעמידה במרכז התהליך הטיפולי הבנייה מחדש של הסיפור האישי.

18. אלו מההיגדים הבאים מתאר את החשיבה הסיפורית:  
יש לבחור תשובה אחת:  
א. תורת החשיבה הסיפורית מעוגנת בהשתלשלות סיבתית.  
ב. החשיבה הסיפורית מאפשרת לנו תהליך של ארגון החוויה האנושית.  
ג. החשיבה הסיפורית מאפשרת לנו לייחס משמעות לחוויות שלנו.  
ד. כל התשובות נכונות.

**שיעור 6 : מצב הרגש**

מה מוסכם על כל החוקרים ביחס לוויסות רגשי?

1. ויסות רגשי הוא תהליך המתרחש תמיד שלא במודע. ואף באופן אוטומטי.
2. ויסות רגשי יכול להיות מושפע מהמזג של הפרט, תכונותיו וגילו.
3. ויסות רגשי הוא תהליך הנשלט תמיד על ידי הפרט.
4. כל התשובות נכונות.

האזנה למוזיקה:

1. מסייעת בוויסות רגשי בקרב כל הגלאים.
2. מסייעת בוויסות רגשי רק בתנאי שמחה.
3. מסייעת בוויסות רגשי בעיקר בקרב זקנים.
4. מסייעת בוויסות רגשי רק בתנאי והיא עצובה.

עדנה בוחרת להקשיב למוזיקה שמחה בתגובה לחוויות לא נעימות. באיזה מהאסטרטגיות לוויסות רגשי בוחרת עדנה?

1. הדחקה
2. התמקדות
3. הסחה
4. שינוי קוגניטיבי

יאיר בוחר להקשיב למוזיקה עצובה בתגובות לחוויות לא נעימות, באיזה אסטרטגיה לוויסות רגשי בוחר יאיר?

1. שינוי קוגניטיבי
2. בחירת סיטואציה מראש
3. התמקדות
4. הסחה

מה מלמד בנוגע לחזרתיות, בהקשר לוויסות רגשי?

1. חזרתיות מתקיימת לצד הסחה
2. חזרתיות היא פעולה הנעשית ללא תכלית
3. חזרתיות עשויה להביא להבנה טובה יותר של הסיטואציה
4. כל התשובות נכונות

מה מסייע לשמר רגשות חיוביים בזקנה?

1. צמצום מעגל חברתי, ושימת דגש על קשרים משמעותיים
2. הימנעות מקונפליקט וממעורבות באירועים שליליים
3. מיקוד קשב בגירויים חיוביים והסטתו משליליים
4. כל התשובות נכונות

שיעור 7: ייצוגים של זקנה בספרות הילדים העברית לגיל הרך

אהבה והכלה של סבים וסבתות כלפי נכדיהם, מתקשרים למוטיב של:

* 1. שימור או שינוי סטריאוטיפים בזקנה
  2. פריחה מחודשת בזקנה
  3. סגולות מיוחדות בזקנה
  4. יחסים בין-דוריים

הספר "סבא הולך לכיתה א'" מתייחס לנושא של:

* 1. יחסים בין- דוריים
  2. שימור או שינוי סטריאוטיפים בזקנה
  3. פריחה מחודשת בזקנה
  4. סגולות מיוחדות בזקנה

הרעיון שסבים מסוגלים לברוא יש מאין בספרות הילדים, מתקשר למוטיב של

* 1. שימור או שינוי סטריאוטיפים בזקנה
  2. יחסים בין-דוריים
  3. סגולות מיוחדות בזקנה
  4. פריחה מחודשת בזקנה

קישור בין זקנה וסבאות בספרות הילדים, מעיד על סטריאוטיפים הנוגעים ל:

1. תפקיד
2. תיפקוד
3. מראה
4. כל התשובות נכונות

המשפט "סבתא שלי דלוקה על מחשב", מתוך הספר 'סבתא בג'ינס', מתקשר למוטיב של:

* 1. יחסים בין-דוריים
  2. סגולות מיוחדות בזקנה
  3. שימור או שינוי סטריאוטיפים בזקנה
  4. פריחה מחודשת בזקנה

איזה מבין הספרים הבאים אינו מייצג את הזקנה באמצעות סבאות:

* 1. אליעזר והגזר
  2. הטרקטור בארגז החול
  3. סבתא בג'ינס
  4. תירס חם

שיעור 8: "רק לא במוסד" : על מדיניות חברתית והזדקנות בקהילה.

שרה בת ה-87, מתגוררת לבד בביתה ומתפקדת באופן מלא, אך היא חשה בדידות באופן קבוע, דבר המשפיע לרעה על איכות חייה. איזה מהשירותים הבאים עשוי לעזור לשרה:

1. מטפל זר
2. מרכז יום
3. גמלת סיעוד
4. מועדון

יפה בת ה-93 זקוקה לעזרה בניידות, אכילה ולבוש. איזה מהשירותים הבאים עשוי לסייע לה ביותר:

1. מועדון
2. קהילה תומכת
3. מטפל זר
4. בית חם

מהי 'גמלה בעין'?  
יש לבחור תשובה אחת:  
א. מענק כספי הניתן לאדם נזקק  
ב. שירות הניתן לאדם נזקק  
ג. עזרה הניתנת רק אם המוגבלות של האדם בולטת לעין  
ד. אף תשובה אינה נכונה

מתי עדיף לא להישאר בבית?

יש לבחור תשובה אחת:  
א. כשאין תמיכה כלכלית מצד בני המשפחה, ללא קשר למצב התפקודי.  
ב. כשהאדם זקוק לעזרה באכילה ובלבוש.  
ג. כשהאדם אלמן וחש בדידות.  
ד. כשהאדם במצב תפקודי קשה מאוד ואין לו משפחה תומכת.

אורה בת ה-83 נעזרת במטפלת סיעודית אשר מסייעת לה רבות בתפקודיה. אורה מרוצה מהשירות שניתן לה אך עדיין חשה בדידות וחסר לה המפגש עם אנשים. מה ניתן להציע לאורה?

1. לבקר במרכז יום.
2. להמיר את המטפלת הסיעודית במועדון.
3. לקחת עובדת זרה במקום המטפלת הסיעודית.
4. כל התשובות נכונות.

מה לא נכלל בחוק הסיעוד?  
יש לבחור תשובה אחת:

1. ביקור במרכז יום.
2. עזרה של המטפלת בבית המטופל.
3. הנחה ברכישות תרופות.
4. שירותי כביסה.

שיעור 9 : הזדקנות פעילה

איזה מהתיאוריות הבאות מדברת על ירידה באינטראקציות בין זקנים ואחרים במערכת החברתית אליה שייך הזקן?

1. תיאוריית הפעילות
2. תיאוריית ההתנתקות
3. תיאוריות ביולוגיות של ההזדקנות
4. תיאוריית ההמשכיות

איזה מהתיאוריות הבאות מדברת על כך כי העמדות האישיות וההתנהגויות נשארות קבועות לאורך מהלך החיים?

1. תיאוריית הפעילות
2. תיאוריית ההתנתקות
3. תיאוריית ההמשכיות
4. תיאוריות ביולוגיות של ההזדקנות

מה נכון לומר ביחס להזדקנות הביולוגית?

1. משותפת לכולם
2. היא פרוגרסיבית
3. כרוכה במנגנונים מזיקים המשפיעים על היכולת לבצע מספר פונקציות
4. כל התשובות נכונות

מה מהבאים עשוי לעודד הזדקנות פעילה?

1. העלאת המודעות ביחס לתרומת הזקנים לחברה
2. שיפור מערכת הבריאות
3. ייעול התחבורה הציבורית
4. כל התשובות נכונות

מה נכון לומר ביחס למקרי הדמנציה באוכלוסייה הזקנה?

1. מספר מקרי הדמנציה עולה באופן יחסי לעליית מספר הזקנים באוכלוסייה
2. עם השנים תופעת הדמנציה נמצאת במגמת ירידה
3. מספר מקרי הדמנציה עולה באופן לא פרופורציונאלי לעליה במספרי הזקנים באוכלוסייה
4. אין שינוי במספר מקרי הדמנציה בעשורים האחרונים

מה נכון לומר ביחס להזדקנות מוצלחת?

1. זהו מצב אופטימאלי של תפקוד כללי
2. מושג המדבר על הסתגלות לשינויים פיזיולוגיים במהלך תהליך ההזדקנות
3. מושג המתייחס לתחושת הרווחה של הפרט
4. כל התשובות נכונות

שיעור 10 : על החיים ועל המשמעות, לוגותרפיה:

מה עשוי להפוך תהליך של מציאת משמעות לתהליך מוצלח?

1. קבלת אירועי החיים באשר הם
2. מתן מענה לשאלות כמו: " למה זה קרה?" או "למה דווקא אני?"
3. היעלמותן של החרדות הנקשרות לאירוע המשברי
4. כל התשובות נכונות

"אין אנו ממציאים את פשר קיומנו, אלא בעצם רק מגלים אותו" (ויקטור פרנקל, האדם מחפש משמעות). לאיזה מעקרונות הלוגותרפיה מתייחסת ציטטה זו?

1. משמעות
2. האדם הוא ייצור חברתי
3. החיים הם מוגבלים
4. כל התשובות נכונות

מה מבין הבאים, אינו מהווה את אחד מעקרונות הטיפול הלוגותרפי?

1. שאיפה לעונג והנאה
2. חיפוש זיכרונות משמעותיים
3. חיבור לערכים
4. הסתכלות ממרחק על עצמנו

לאיזה מעקרונות הלוגותרפיה דומה עקרון ההתכוונות שהציעה סוניה לוביומירסקי ביחס לאושר? (נלמד ביחידת לימוד קודמת)

1. האדם הוא ייחודי
2. האדם הוא ייצור חברתי
3. האדם חופשי לבחור עמדה ביחס לחייו
4. כל התשובות נכונות

"אין שלמות לחיים בלי סבל" (ויקטור פרנקל, האדם מחפש משמעות) איזה מעקרונות הלוגותרפיה מייצגת ציטטה זו?  
יש לבחור תשובה אחת:

1. האדם הוא ייחודי.
2. החיים הם מוגבלים.
3. האדם הוא חופשי לבחור
4. כל התשובות נכונות.

ויקטור פרנקל בספרו "אדם מחפש משמעות" טען כי אהבתו לאשתו נתנה לו הכוח להמשיך להילחם ולשרוד בימי המלחמה. איזה מעקרונות הלוגותרפיה מבטאת אמירה זו?

1. האדם הוא ייצור חברתי
2. ייחודיות האדם
3. החופש לבחור עמדה
4. משמעות בחיים

**שיעור 11 : גרונטוכנולוגיה**

לפי מודל אימוץ הטכנולוגיות של רוג׳רס (Rogers) אימוץ של טכנולוגיה חדשה היא תהליך לינארי - יש לבחור תשובה אחת:

1. נכון
2. לא־נכון

מכיוון שאנשים זקנים הם עניים, אין טעם לפתח עבורם פתרונות טכנולוגים:

1. נכון
2. לא־נכון

קיים קשר בין מאפיינים אישיים לבין אימוץ של טכנולוגיה

1. נכון
2. לא־נכון

טכנולוגיה רובוטית היא מסובכת מידי לשימוש בקרב זקנים

1. נכון
2. לא־נכון

שלט של טלויזיה היא דוגמא טובה לטכנולוגיה קלה לשימוש

1. נכון
2. לא־נכון

תשלום בתשלומים היא צורת תשלום שמעודדת זקנים לרכוש טכנולוגיות בקלות

1. נכון
2. לא־נכון

על מנת להגביר סיכויים לאמוץ טכנולוגיה חשוב להסביר את הערך שיש לטכנולוגיה

1. נכון
2. לא־נכון

ערוצי הפצה יכולים להשפיע על רמות אימוץ של טכנולוגיה

1. נכון
2. לא־נכון

אנו עדים לרמות אמוץ גבוהות מאד של לחצני מצוקה בקרב אנשים מעל גיל 65

1. נכון
2. לא־נכון

טכנולוגיה יכולה לסייע לעת זקנה כאשר ישנה ירידה תפקודית

1. נכון
2. לא־נכון

שיעור 12: המעבר לגיל הכרונולוגי

ציפורה בת ה-80 רוצה להרגיש צעירה יותר, מה הייתם ממליצים לה לעשות?

* + 1. לעבור ניתוח למתיחת עור הפנים.
    2. לעבור דיור מוגן, שם יש פעילויות רבות ומגוונות לקבוצת בני גילה.
    3. לגשת לאבחון זיכרון מקיף, ולטפל באופן מקצועי בבעיות שיימצאו באבחון.
    4. לדאוג לאינטראקציות מתמשכות וטובות עם בני משפחתה בקבוצות הגיל השונות.

איזה מהמשפטים הבאים הוא נכון?

1. גיל סובייקטיבי, כשמו כן הוא-סובייקטיבי, ולכן אינו משפיע על תוחלת החיים.
2. גיל סובייקטיבי צעיר עלול להשפיע לרעה על תוחלת החיים, שכן אלו החשים צעירים מטפלים פחות בבריאותם.
3. גיל סובייקטיבי צעיר מנבא תוחלת חיים ארוכה יותר, שכן הוא נקשר למשאבים פסיכולוגים יעילים.
4. גיל סובייקטיבי צעיר עלול להשפיע לרעה על תוחלת החיים, שכן אלו החשים צעירים הם חסרי מודעות עצמית.

איזה מהמשפטים הבאים נכון?

1. אין קשר בין פוסט טראומה והזדקנות מוצלחת.
2. פוסט טראומה עלולה להביא להזדקנות פחות מוצלחת, רק אם הגיל הסובייקטיבי צעיר
3. פוסט טראומה תביא בהכרח להזדקנות פחות מוצלחת
4. פוסט טראומה עלולה להביא להזדקנות פחות מוצלחת, רק אם הגיל הסובייקטיבי מבוגר.

על פי תיאורית ניהול האימה, ניתן להקל על חרדת המוות על ידי?

1. חיזוק האמונה בתפיסות עולם
2. טיפול תרופתי
3. אינטראקציות מרובות עם בני הגיל הצעיר
4. חרדת המוות לא נתינת להקלה

רחל היא בת 70 אך מרגישה בת 55, לעומתה, אורנה בת 50 אך מרגישה בת 60. איזה מהמשפטים הבאים הוא יותר סביר:

1. לרחל יש פחד חזק יותר מהזדקנות וממוות יחסית לאורנה
2. הרצון של רחל להרגיש צעירה, גבוה מהרצון של אורנה להרגיש צעירה
3. אף תשובה אינה נכונה
4. לרחל יכולת התמודדות עם לחצים טובה יותר מיכולת ההתמודדות של אורנה

איזה מבין השילובים הבאים קשור לתחושת הרווחה הגבוהה ביותר:

1. גיל סובייקטיבי מבוגר ומרחק סובייקטיבי קצר מהמוות
2. גיל סובייקטיבי צעיר ומרחק סובייקטיבי רב מהמוות
3. גיל סובייקטיבי מבוגר ומרחק סובייקטיבי רב מהמוות
4. גיל סובייקטיבי צעיר ומרחק סובייקטיבי קצר מהמוות

איזה מבין המשתנים הבאים אינו קשור לגיל הסובייקטיבי:

1. תחושת מסוגלות
2. רמת תחלואה
3. אופטימיות
4. חרדה מפני הזדקנות או מוות

אהרון בן ה-82 עבר לפני שבוע התקף לב, מה ניתן לצפות?

1. ההתקף לא ישפיע על גילו הסובייקטיבי של אהרון
2. ההתקף ישפיע על הגיל הסובייקטיבי בטווח הקרוב, אך הוא יחזור לקדמותו עם הזמן
3. מעתה והלאה אהרון ירגיש זקן יותר
4. הגיל הסובייקטיבי ירד, היות ואהרון ראה שיש בכוחו להתגבר על ההתקף

איזה מבין המשתנים הבאים קשור להזדקנות הסובייקטיבית?

1. גיל סובייקטיבי
2. מודעות לתהליכי ההזדקנות
3. תפיסות גילניות
4. כל התשובות נכונות

רענן שקד באחת מכתבותיו טען כי העובדה שבגיל 50 הוא אב לילדים קטנים, משאירה אותו צעיר. בדבריו אלו רענן שקד מרמז לכך ש:

1. גילו הכרונולוגי צעיר מגילו הסובייקטיבי
2. גילו החברתי צעיר מגילו הכרונולוגי
3. גילו הסובייקטיבי צעיר מגילו החברתי
4. גילו הכרונולוגי צעיר מגילו הביולוגי

שיעור 13 -ניידות בזקנה

מה נכון לומר ביחס לתאונות דרכים בקרב זקנים?

* 1. זקנים פוגעים ונפגעים בתאונות באותה מידה
  2. זקנים נוטים יותר להיפגע בתאונות לעומת הצעירים
  3. במחקרים אין התייחסות לסוגיה הנ"ל
  4. זקנים נוטים יותר לפגוע באחרים כאשר הם מעורבים בתאונה, לעומת הצעירים

על פי מחקרים שנלמדו בקורס, מה נכון לומר ביחס לנהגים זקנים?

* 1. כל התשובות נכונות
  2. הם נוטים לנהוג רק באור יום
  3. הם נוהגים באופן בטוח יותר לעומת הצעירים
  4. הם מגלים מעורבות יתר בתאונות ליד ביתם

על פי הנלמד בקורס, מה מבין הבאים הוא אמצעי הניידות המומלץ עבור זקנים?

* 1. נהיגה במכונית
  2. הליכה
  3. נהיגה בקולנועית
  4. אין המלצה בעניין

מה נכון לומר ביחס לזקנה ונהיגה?

* 1. היכולת לנהוג בבטחה תלויה במצב בריאותי
  2. לא נמצא במחקרים כל קשר בין נהיגה וזקנה
  3. נהיגה מהווה סכנה לנהגים מעל גיל 70
  4. מומלץ לאדם זקן לנהוג, רק במידה ויש לו רשת משפחתית תומכת

מהו משפט הנכון ביותר?

* 1. האפשרות לנהוג היא הכרחית להשתתפות בחיי קהילה.
  2. כל התשובות נכונות
  3. היכולת לנוע במרחב הינה תנאי בסיסי לקיום חיים עצמאיים
  4. בגיל המבוגר הליכה עדיפה על פני נהיגה במוכנית, בהקשר לאופני ניידות.

מה מהבאים נכלל בבדיקות הנהיגה השגרתיות הנערכות לנהגים זקנים?

1. כל התשובות נכונות (לא נכון)
2. בדיקה של סיבולת לב – ריאה
3. מבדק קוגניטיבי
4. בדיקת שווי משקל

מה מהמשפטים הבאים הוא הנכון ביותר?  
יש לבחור תשובה אחת:  
א. אדם צעיר נוהג ללכת יותר, הן במרחב הציבורי והן במרחב הבית וסביבתו הקרובה  
ב. אדם צעיר נוהג ללכת יותר במרחב הציבורי, אך אדם זקן הולך יותר במרחב הבית וסביבתו הקרובה  
ג.  אדם זקן נוהג ללכת יותר במרחב הציבורי, אך אדם צעיר הולך יותר במרחב הבית וסביבתו הקרובה  
ד. אדם זקן נוהג ללכת יותר, הן במרחב הציבורי והן במרחב הבית וסביבתו הקרובה

מה מהבאים עשוי לעודד ניידות של אדם זקן?  
א. תכנון רחובות בקווים ישרים.  
ב. תחבורה ציבורית יעילה.  
ג. כל התשובות נכונות.  
ד. מקומות מנוחה במרחב הציבורי (כדוגמת ספסלים)

למה מבין הבאים, אינה תורמת הליכה בקרב זקנים?

1. יכולת וורבלית
2. מסת שריר
3. סיבולת לב-ריאה
4. יכולת קוגניטיבית