



Projekt realizowany w ramach  
Programu Polityki Senioralnej  
Gminy Michałowice  
na lata 2021-2024

*pro* **motus**  
Klinika Osobistej Rehabilitacji

## FORMULARZ KONKURSOWY

PROSZĘ ODPOWIEDZIEĆ NA PONIŻSZE PYTANIA ZAZNACZAJĄC JEDNĄ  
PRAWIDŁOWĄ ODPOWIEDŹ

1. Przyczyny zachorowania na choroby reumatyczne to:
  - a) Niedobór witaminy D oraz Wapnia
  - b) Otyłość / Przeciżenie stawów
  - c) Niska aktywność fizyczna / Długotrwała sterydoterapia
  - d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
  
2. Zaznacz prawidłową odpowiedź PRAWDA / FAŁSZ
  - a) Organizm człowieka zbudowany jest z wielu układów.  
Jednym z nich jest układ krążenia, w skład którego wchodzi zespół narządów składających się z układów krwionośnego i limfatycznego oraz wypełniających je płynów ustrojowych takich jak krew i limfa.  

PRAWDA / FAŁSZ
  
  - b) Układ krwionośny człowieka jest zamknięty, co sprawia, że krew krąży tylko w naczyniach krwionośnych i nie przedostaje się do jam ciała.  

PRAWDA / FAŁSZ
  
  - c) Układ krwionośny składa się przede wszystkim z serca oraz naczyń krwionośnych, żył, tętnic i naczyń włosowatych.  

PRAWDA / FAŁSZ
  
  - d) Zastawki serca nie zawsze w sposób skrupulatny regulują kierunek przepływu krwi.  

PRAWDA / FAŁSZ

3. *Tętno spoczynkowe jest najniższym tętnem jakie osiągamy w ciągu dnia, które występuje w momencie kiedy pozostajemy w spoczynku, leżąc lub stojąc jest ono niższe o około 20 uderzeń od tętna dziennego. Wynosi ono przeciętnie u osoby niewytrenowanej:*
- a) *60-80 uderzeń na minutę*
  - b) *40-60 uderzeń na minutę*
  - c) *100-120 uderzeń na minutę*
  - d) *30-50 uderzeń na minutę*
4. *Po co mierzyć tętno spoczynkowe? Zaznacz prawidłową odpowiedź*  
**PRAWDA / FAŁSZ**
- a) *Regularne sprawdzanie tętna spoczynkowego zalecane jest każdemu kto musi zwracać uwagę na puls ze względu na problemy zdrowotne lub podejmowaną aktywność fizyczną w konkretnym celu*  
**PRAWDA / FAŁSZ**
  - b) *Sprawdzanie tętna spoczynkowego pozwala nam zaobserwować zmiany jakie zachodzą w układzie krwionośnym, możemy oszacować własne strefy energetyczne*  
**PRAWDA / FAŁSZ**
  - c) *Jeśli tętno spoczynkowe wynosi ponad 80 uderzeń na minutę oznaczać to może problemy zdrowotne - problemy z nadciśnieniem, podwyższony cholesterol we krwi, nadmierna ilość cukru we krwi*  
**PRAWDA / FAŁSZ**
  - d) *Podwyższone lub obniżone tętno może wykryć infekcję lub chorobę*  
**PRAWDA / FAŁSZ**
5. *Czynniki ryzyka chorób serca to:*
- a) *Nadciśnienie tętnicze, podwyższony poziom cholesterolu*
  - b) *Cukrzyca typu II, otyłość*
  - c) *Niska aktywność fizyczna, nikotynizm*
  - d) *Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe*
6. *Powikłaniami w cukrzycy są:*
- a) *Neuropatia cukrzycowa*
  - b) *Retinopatia cukrzycowa, zespół stopy cukrzycowej*
  - c) *Zespół bolesnego barku*
  - d) *Odpowiedzi A i B są prawidłowe*

7. Pierwsze objawy cukrzycy to:
- a) Utrata masy ciała, napady głodu
  - b) Senność, zmęczenie i nadmierne łaknienie
  - c) Wielomocz
  - d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
8. Osoba starsza która dba o codzienną dawkę ruchu może spodziewać się następujących korzyści:
- a) Lepsze funkcjonowanie układów: oddechowego, krążenia, kostno-stawowego i pokarmowego
  - b) Mniejsze ryzyko dolegliwości bólowych
  - c) Szybka regeneracja organizmu
  - d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
9. Ćwiczenia oddechowe:
- a) Zwiększają ruchomość klatki piersiowej, przepony oraz objętość płuc
  - b) Sprzyjają relaksacji
  - c) Odpowiedź A i B są prawidłowe
  - d) Podwyższają ciśnienie krwi
10. Receptory proprioceptywne (czucie głębokie) zlokalizowane są w:
- a) Mięśniach, ścięgnach, stawach
  - b) Korze mózgu
  - c) Skórze
  - d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe