

آزمون باز آموزی نیازسنجی ۱۴۰۲ ویژه مراقبین سلامت و بهورزان شهرستان بیرجند تعداد سوالات ۱۰ سوال زمان: ۱۰ دقیقه

نام و نام خانوادگی مراقب/بهورز: شماره ملی: سمت: محل خدمت: شماره تماس:

۱- در رابطه با خطرسنجی کدام گزینه صحیح است؟

الف- رنگ زرد میزان خطر کمتر از ۱۰ درصد است و باید یکسال بعد مجدداً خطرسنجی شود.

ب- رنگ نارنجی میزان خطر ۲۰-۱۰ درصد است و باید ۶ ماه بعد مجدداً خطرسنجی شود.

ج- رنگ قرمز میزان خطر ۳۰-۲۰ درصد است و باید ۳ ماه بعد مجدداً خطرسنجی شود

د- رنگ زرد میزان خطر ۲۰-۱۰ درصد است و ۹ ماه بعد مجدداً خطرسنجی شود.

۲- شدت فعالیت بدنی مانند دوچرخه سواری و تی کشیدن بترتیب در کدام گزینه آمده است؟

الف- شدید ، متوسط ، ج- شدید ، شدید ب- متوسط ، شدید د- متوسط ، متوسط

۳- گروه هدف تشخیص زودهنگام سرطان پستان کدام است ؟ الف- زنان ۳۰-۵۹ سال ب- ۳۰-۵۹ ج- زنان ۳۰-۶۹ سال د- ۲۵-۵۹

۴- در فردی که فاقد سرفه و HIV مثبت می باشد در کدام طبقه بندی سل قرار می گیرد ؟

الف- مشکوک به سل فعال ریوی ب- در معرض خطر ابتلا به سل فعال ریوی ج- در معرض خطر ابتلا به سل نهفته د- بدون عامل خطر یا ابتلا به سل

۵- در فرد میانسالی که قصد تغییر در ۳۰ روز آینده را دارد در کدام مرحله تغییر رفتار قرار می گیرد ؟

الف) تفکر (ب) پیش تفکر (ج) عمل (د) آمادگی برای عمل

۶- استاندارد چاقی شکمی کدام است ؟ الف) دور کمر بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان و دور کمر بیش از ۸۸ در زنان

ب) نسبت دور کمر به باسن (WHR) بزرگتر از ۱/۰ و دور کمر بیشتر از ۸۸ سانتی متر در زنان ج) نسبت دور کمر به باسن (WHR) بزرگتر از ۰/۸

و دور کمر بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در زنان د) دور کمر بیشتر از ۹۰ در مردان و زنان .

۷- براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت ( WHO ) میزان حداقل مطلوب فعالیت فیزیکی در هفته چقدر است؟

الف) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در روز، سه بار در هفته ب) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط ، هر روز هفته

ج) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت متوسط در روز، پنج بار در هفته د) ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی با شدت زیاد در روز، سه بار در هفته

۸- در پرسشنامه K6 در مورد حالت هایی که مراجعه کننده در طول ..... گذشته تجربه کرده سوال می کنیم و امتیاز کمتر از ..... به عنوان غربال

منفی دیسترش روانشناختی شناخته می شود . الف- ۳۰ روز - ۲۰ ب- ۳ ماه - ۱۰ ج- ۳۰ روز - ۱۰ د- ۳ روز - ۲۰

۹- در اندازه گیری فشارخون گزینه درست کدام است ؟ الف- معمولاً فشارخون سیستول در دست راست حدود ۱۰ میلی متر جیوه بیشتر از دست

چپ است. ب- بازوی فرد بالاتر سطح قلب قرار گیرد و تکیه گاه داشته باشد ج- ۱۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون فرد از

مصرف الکل و چای و قهوه خودداری کند. د- فرد ۲۰ دقیقه قبل از اندازه گیری فشارخون استراحت داشته و صحبت نکند.

۱۰- در خصوص انجام تست فیت بهترین نتایج زمانی حاصل می شود که سنجش تا ..... ساعت بعد از نمونه گیری انجام شود و پس از چکاندن

نمونه داخل کیت اگر کیت بعد از ..... دقیقه بررسی شود ارزشی نخواهد داشت.

الف- ۶ ساعت - ۱۰ دقیقه ب- ۴ ساعت - ۱۰ دقیقه ج- ۴ ساعت - ۳۰ دقیقه د- ۶ ساعت - ۲۰ دقیقه