

MODULO 3. UNITÀ 4

# La cura di sé professionale nel contesto della malattia di Parkinson Autovalutazione



Co-funded by  
the European Union

## 1. L'esercizio fisico e la dieta sono consigliati come componenti per una cura di sé di successo?

- a) No, l'attenzione dovrebbe concentrarsi solo su una sana routine del sonno.
- b) Solo se il professionista avverte dolori al collo e alla schiena.
- c) Sì, possono aiutare a mantenere il benessere generale.

## 2. La consapevolezza di sé può essere utile per prevenire l'insorgere del burnout?

- a) Sì, è uno strumento importante per i professionisti per riconoscere il proprio livello di stress.
- b) Solo se è praticato utilizzando tecniche di Mindfulness.
- c) No, il livello di stress deve essere monitorato dal coordinatore e non dal singolo dipendente.

## 3. Quali sono alcune buone pratiche per sviluppare la consapevolezza di sé?

- a) Aumentare la motivazione e l'autostima.
- b) Meditazione consapevole e scrittura riflessiva.
- c) Yoga e automedicazione.

## 4. Cos'è l'autoefficacia?

- a) Fiducia nel proprio valore o nelle proprie capacità.
- b) Preoccupazione pratica riguardo ad una situazione particolare.
- c) La convinzione che una persona ha nella propria capacità di esercitare il controllo sul compito.

## 5. Fattori di resilienza psicosociale che sono:

- a) Significato o scopo nella vita, senso di coerenza, emozioni positive, resistenza, autostima, coping attivo, autoefficacia, ottimismo, supporto sociale, flessibilità cognitiva e religiosità o spiritualità o coping religioso.
- b) Consapevolezza di sé, autoregolamentazione, autoefficacia.
- c) Motivazione, buone strategie di coping, autonomia, padronanza dell'ambiente, crescita personale, scopo nella vita e accettazione di sé.

## 6. Il burnout è una risposta multifforme allo stress lavorativo che include:

- a) Esaurimento, cinismo e inefficacia.
- b) Capacità di riposare e recuperare, capacità di rilassarsi, capacità di mantenere routine di cura di sé.
- c) Percezione affinata, autoefficacia, autocompassione, speranza.

## 7. Qual è la differenza tra dolore e lutto?

- a) Il lutto è definito come una reazione a una perdita grave, il dolore è associato all'esperienza della morte di una persona.
- b) Il lutto è inteso come un duplice processo di gestione dei fattori di stress del "processo di perdita" e del "processo di restituzione". Il dolore è caratterizzato da un periodo di dolore, intorpidimento emotivo e, in alcuni casi, senso di colpa e rabbia.
- c) Sono sinonimi.

## 8. La scala del dolore anticipatorio può essere utilizzata:

- a) Identificare ed esplorare il dolore anticipatorio del caregiver.
- b) Concentrarsi sul carico del caregiver.
- c) Solo con accompagnatori di persone affette da demenza.