

## GJUMI DHE PUSHIMI

1. Njeriu konsumon në gjumë afërsisht:
  - a. 75 % të kohës totale të jetës
  - b. 50 % të kohës totale të jetës
  - c. 20 % të kohës totale të jetës
  - d. 25 % të kohës totale të jetës
2. Cikli normal monofazik i gjumit të njeriut është 8 orë në ditë, i përberë nga:
  - a. 2 stade
  - b. 1 stad i vetëm
  - c. 4 stade
  - d. Më shumë se 4 stade
3. Gjumi është një proces fiziologjik i organizmit që ka funksion:
  - a. Restaurues
  - b. Pasiv, por që përfshin procese fiziologjike aktive
  - c. Të dyja më sipër
  - d. Asnjëra, pasi njeriu është i pandërgjegjshëm gjatë gjumit.
4. Në cilin organ të trupit ndodhet gjendra që prodhon hormonin e rregullimit të gjumit :
  - a. Në pancreas
  - b. Në medulën spinale
  - c. Në gjendrën Pineale ndërjet dy hemisferave të trurit
  - d. Në lobin e djathtë të trurit të vogël
  - e. Në gjendrën e Hypofizes
5. Hormoni përgjegjës për gjumin është:
  - a. Gonadotropina
  - b. Adrenalina
  - c. Melatonina
  - d. Insulina
6. Koha mesatare ditore e gjumit tek një femijë i porsalindur zgjat:
  - a. 8 orë në ditë ( në 24 ore)
  - b. 12 -14 orë në ditë
  - c. 16-17 orë në ditë
  - d. 18-20 orë në ditë
7. Infermieri nuk lejon të vendoset muzikë qetësuese në kohën e fjetjes, për shkak se mund të ndikojë në çrregullimin e gjumit:
  - a. E vërtetë
  - b. E gabuar
8. Për infermierin është e rëndësishme që në vlerësimin e pacientit për gjumin të marrë parasysh faktorët fizik, emocional, psikologjik pasi ata ndikojnë në ciklin normal të gjumit:
  - a. E vërtetë
  - b. E gabuar

9. Kohëzgjatja dhe mënyra e gjumit ndryshon me kalimin e moshës (me moshimin e njeriut):
- E gabuar
  - E vërtetë
10. Ndryshimi i ambientit të zakonshëm mund të ketë ndikim të drejperdrejtë negativ, dhe të çojë deri në çrregullimet e rënda të gjumit:
- E vërtetë
  - E gabuar
11. Ritmi cirkadian është cikli biologjik i cili perkon me ciklin e natës dhe ditës në 24 ore, dhe që rregullon gjumin gjatë natës dhe zgjimin gjatë ditës:
- E vërtetë
  - E gabuar
12. Ritmi cirkadian ose ora biologjike nuk ndikon në:
- Temperaturën trupore
  - Oreksin
  - Qarkullimin Hormonal
  - Kohëzgjatjen e gjumit
  - Gjendjen psikologjike
  - Metabolizmin e përgjithshëm të lëndëve organike
13. Infermieri rekomandon aplikimin e teknikave të tilla si ecja, meditimi apo Joga, të cilat japin disa përfitime si:
- Reduktimin e problemeve të gjumit
  - Reduktimin e stresit dhe axhitimit të sistemit nervor
  - Përmirësimin e gjumit
  - Të gjitha më lart
14. Përdorimi i hipnotikeve nuk rekomandohet për pacientin me pagjumësi, pasi mund të jetë me pasoja sepse:
- Personi mund të flerë shumë
  - Mund të rezultojë vetëm në përmirësim të përkohshëm të gjendjes
  - Ndërvepron me medikamentet e tjera
  - Çrregullimi i gjumit mund të rikthehet me ndërprerjen e hipnotikëve
  - Veprojnë për një kohë të shkurtër, ose mund krijojnë vartësi
  - Të gjitha arsyet më sipër, përveç të parës
15. Njerëzit që kanë probleme të shumëfishta shëndetësore, pamvaresisht nga mosha, janë të prirur për çrregullime të gjumit deri në pagjumësi.
- E vërtetë
  - E gabuar

16. Faza e gjumit REM, ose faza e lëvizjes së shpejtë të syve ka 4 nënfaza që rezultojnë në gjumë të thellë:
- E vërtetë
  - E gabuar
17. Simptomat shoqëruese të stresit dhe depresionit janë të lidhura edhe me qëndrimin zgjuar gjatë natës:
- E vërtetë
  - E gabuar
18. Cili nga faktorët e jashtëm nuk ndikon direkt tek çrregullimet e rënda të gjumit:
- Faktorët ambjentale
  - Mjekimet
  - Kultura dhe higjiena personale
  - Ndryshimi i zakoneve dhe rutinës
  - Ndryshimet e motit.
19. Shtimi i aktivitetit fizik gjatë ditës mund të ketë ndikim negative për gjumin tek të moshuarit:
- E vërtetë
  - E gabuar
20. Higjiena e gjumit i referohet veprimeve pozitive që ndihmojnë gjumin dhe përshtasin nevojat me mundësitë e individit, për të fjetur në rehati.
- E vërtetë
  - E gabuar
21. Cilat nga konditat e mëposhtme të lidhura me moshën nuk ndikojnë direkt në çrregullimin e gjumit: (dy alternativa)
- Këmbet e lodhura
  - Apnea gjatë gjumit
  - Diabeti i mjekuar
  - Vështirësia e frymëmarrjes
  - Ronkopatia ose Gerhitja