

COMPETENZE PROFESSIONALI - esame scritto

Posizione 5 (COE) : Svolgimento di processi
terapeutici

Cognome	Nome	Numero del candidato	Data dell'esame
.....
Tempo	Numero di domande	Numero massimo di punti	
30 minuti	28 domande	60 punti	

Valutazione

Il numero a destra del titolo di ogni domanda corrisponde al punteggio massimo ottenibile.

I punti parziali sono sempre calcolati dividendo il punteggio massimo ottenibile con il numero di risposte richieste. Per gli esercizi a scelta multipla, lo stesso numero di punti parziali è usato come deduzione. I punti parziali sono arrotondati a 2 cifre decimali.

Mezzi ausiliari

È possibile utilizzare materiale per scrivere, un blocco note e una calcolatrice.

Scala di valutazione

57 - 60	Punti	= Nota 6
51 - 56.5	Punti	= Nota 5,5
45 - 50.5	Punti	= Nota 5
39 - 44.5	Punti	= Nota 4,5
33 - 38.5	Punti	= Nota 4
27 - 32.5	Punti	= Nota 3,5
21 - 26.5	Punti	= Nota 3
15 - 20.5	Punti	= Nota 2,5
9 - 14.5	Punti	= Nota 2
3 - 8.5	Punti	= Nota 1,5
0 - 2.5	Punti	= Nota 1

Firma dei periti d'esame :

Punti ottenuti : Nota :

Termine di restrizione :

Queste serie d'esame possono essere usate per scopi pratici per un periodo di tempo illimitato.

Elaborato da :

Commissione procedura di qualificazione Assistente di studio medico AFC

Editore :

CSFO, Divisione procedure di qualificazione, Berna

Note per i candidati

Tutte le domande devono essere risposte direttamente sul foglio.

Usa una biro, una penna stilografica o un pennarello nero o blu. Se stai correggendo le risposte, rendilo chiaro per evitare qualsiasi ambiguità durante la valutazione.

Leggi attentamente le domande e segui le istruzioni.

L'esame deve essere consegnato alla fine dell'esame.

Troverà i seguenti tipi di domande:

Domanda a scelta singola:

Spuntare con una crocetta la casella con la soluzione che valuta giusta.

Domanda a scelta multipla:

Spuntare con una crocetta le soluzioni giuste. Possono essere scelte minimo due e massimo tutte le caselle.

Domande di assegnazione:

Tracciare con la penna una linea da ogni casella di sinistra alla corrispondente casella di destra secondo le istruzioni date.

Domande a matrice (come le domande di assegnazione, ma con caselle da selezionare invece dei collegamenti tramite linea):

Spuntare le caselle che indicano le soluzioni giuste.

Domande vero o falso:

Per ogni affermazione valutare se è giusta o sbagliata/vera o falsa.

Domanda da classificare:

Tracciare una linea dalla casella di sinistra alla casella di destra in modo che le risposte siano collocate nell'ordine secondo le istruzioni delle singole domande.

Domande compilazione testo mancante:

Scrivi le parole nella casella di testo corrispondente.

situazione del caso 14

Signora Bachmann - Il capo sotto pressione

La signora Anne-Liese Bachmann, 55 anni, direttrice di un'azienda, 128 kg e diabete di tipo II, ha fissato appuntamento in studio oggi a causa di dolori retrosternali ricorrenti e sensazione di ansia. Questi disturbi si verificano durante lunghe passeggiate e in situazioni di stress. Alla signora Bachmann piace mangiare sontuosamente e fuma un pacchetto di sigarette al giorno.

 it-0S-21-FS14-01-LZ51-Apparecchi-V01 3 punteggio

Il medico richiede diversi controlli per la signora Bachmann.

Cosa si controlla con i seguenti apparecchi/dispositivi?

Assegnare i dispositivi a sinistra alle applicazioni corrispondenti a destra

ECG

Auscultazione cardiaca

Spirometro

Determinazione della FVC in un paziente con BPCO

Pulsossimetro

Utilizzato in caso di dispnea acuta

Stetoscopio

Per escludere una cardiomiopatia

≡ it-0S-21-FS14-02-LZ52-Istruzioni insulina-V01 2 punteggio

L' HbA1c della signora Bachmann (9.8%) è molto alta, il medico decide di introdurre in terapia 8 unità di insulina (Lantus).

Chiede all'ASM di istruire la paziente all'utilizzo della penna d'insulina.

Determinare la sequenza del procedimento, in alto il primo passaggio e in basso l'ultimo.

Lavarsi le mani

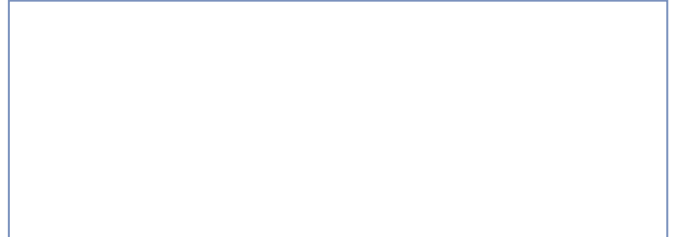
Rimuovere l'ago e conservare la penna a temperatura ambiente

Impostare la dose di somministrazione in unità (U)

Somministrare l'insulina per via sottocutanea con un angolo di 90 gradi

Per il controllo funzionale, impostare 2 U ed espellerle

Utilizzare un nuovo ago prima di ogni iniezione



Visto che la signora Bachmann si deve somministrare dell'insulina, deve essere informata anche in merito ai segni e ai sintomi dell'ipoglicemia.

Quali sintomi può causare l'ipoglicemia?

Per ogni sintomo, decidere se è giusto o sbagliato.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
Tremore	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diarrea	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disturbi urinari	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sudorazione fredda	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comportamento aggressivo	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perdita di conoscenza	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eruzioni cutanee	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dispnea	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

it-0S-21-FS14-04-LZ52-cardiopatìa-V01 2 punteggio

La signora Bachmann si presenta in studio con dolore e sensazione di oppressione al petto.

Questi sintomi sono tipici di cardiopatìa.

Assegnare le caratteristiche alla relativa malattia.

	Infarto miocardico (necrosi)	Malattìa coronarica (ischemia)
ECG a riposo patologico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miglioramento dei sintomi a riposo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buona risposta dei sintomi alla nitroglicerina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolore al petto di breve durata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ECG a riposo di solito normale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolore al petto forte e persistente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 it-0S-21-FS14-05-LZ52-Ferita cronica-V01 2 punteggio

La signora Bachmann mostra una lesione alla gamba che non guarisce da diverse settimane e continua a infiammarsi.

Oltre all'ulcera, ci sono altri tipi di ferite.

Assegnare le affermazioni a sinistra al tipo di ferita corrispondente a destra.

Tenere in considerazione la possibilità di un'infezione da rabbia

Escoriazione

I margini della ferita sono netti e puliti, di solito sanguinano molto, quindi il rischio di infezione è minimo

Ferita da taglio

Abbreviazione: flc

Ferita lacero-contusa

Ferita superficiale con sanguinamento lieve, puntiforme

Ferita da punta

Ferita che può presentare tasche profonde, ha margini irregolari

Morso

La lesione esterna spesso è piccola, ma può andare in profondità

Alto rischio di infezione perché la saliva contiene batteri

 it-0S-21-FS14-06-LZ52-Medicazione ferita-V01 3 punteggio

Per il trattamento dell'ulcera della signora Bachmann ci sono diverse possibili soluzioni.

Abbinare la descrizione a sinistra alla corretta medicazione a destra .

Di fibre sintetiche, di solito impregnato di vaselina o paraffina

Per ferite profonde e umide, ha anche un effetto emostatico

Per ferite con molto essudato

Con spettro di attività battericida per aerobi e anaerobi, pseudomonadi, MRSA ecc.

Garza a maglie larghe senza sostanza attiva

Medicazione contenente argento

Schiume

Alginato di calcio

La signora Bachmann per la sua oppressione retrosternale con dispnea riceve Ventolin.

Può usarlo in caso di emergenza.

Valutare se le seguenti affermazioni sono giuste o sbagliate.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
Dopo l'inalazione, la signora Bachmann dovrebbe trattenere il respiro per 5-10 secondi.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il distanziatore per inalatori (Aerocamera) funge da ausilio durante l'inalazione di Ventolin.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il Ventolin DA deve essere conservato in frigorifero.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il Ventolin DA deve essere agitato bene prima dell'utilizzo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

La signora Bachman soffre di una malattia coronarica.

La malattia di base è l'arteriosclerosi, per la quale sono noti molti fattori di rischio.

Nell'elenco seguente quali sono i fattori di rischio non influenzabili?

Rispondere giusto o sbagliato.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
Età	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Iperensione	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diabete mellito	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Disposizione genetica	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ipercolesterolemia	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adiposità	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sesso	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

☒ it-0S-21-FS14-09-LZ52-Guarigione per secundam-V01 2 punteggio

La signora Bachmann soffre di un'ulcera cruris. Questa guarisce per secundam.

Quali sono le caratteristiche della guarigione per seconda intenzione?

Spuntare tutte le affermazioni giuste.

La guarigione della ferita è completa dopo 7-14 giorni. ☐

I margini della ferita sono lisci e ben delimitati. ☐

Non vengono suturate chirurgicamente. ☐

Dopo la guarigione della ferita per seconda intenzione, rimane solo una cicatrice piccola e fine. ☐

La ferita guarisce dal profondo con granulazione. ☐

Le istruzioni per la penna dell'insulina alla signora Bachmann devono essere interrotte per un'emergenza. Il paziente in urgenza presenta una grave commozione cerebrale.

Scegliere tra i seguenti sintomi e segni quali corrispondono a una commozione cerebrale.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
Nausea e vomito	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Amnesia retrograda	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perdita di conoscenza prolungata	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Una ferita o un livido alla testa	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

🕒 it-0S-21-FS14-11-LZ52-Débridement-V01 2 punteggio

L'ulcera cruris della signora Bachmann porta ad un débridement.

Di cosa si tratta?

Scegliere la risposta giusta.

un disturbo della guarigione della ferita ☐

una brutta cicatrice ☐

una ferita cronica ☐

l'ablazione del tessuto necrotico ☐

☒ it-0S-21-FS14-12-LZ53-Dipendenze-V01 2 punteggio

Si è a conoscenza che la signora Bachmann fuma molte sigarette al giorno.

Scegliere le risposte giuste tra le seguenti affermazioni concernenti la dipendenza da nicotina.

Una malattia coronarica può essere la conseguenza di una dipendenza da nicotina. ☐

Il fumo aumenta il rischio di sviluppare un tumore. ☐

I pazienti che riescono a smettere di fumare spesso perdono qualche chilogrammo di peso corporeo. ☐

I fumatori di lunga durata spesso soffrono di disturbi circolatori alle gambe. ☐

🕒 it-0S-21-FS14-13-LZ53-Stoccaggio insulina-V01 1 punto

Come deve conservare la sua insulina la signora Bachmann?

Scegliere la risposta giusta.

- Tutte le penne di insulina devono essere conservate a temperatura ambiente. ☐
- Conservare la penna in uso a temperatura ambiente, le scorte in frigorifero. ☐
- Conservare tutte le penne di insulina al riparo dalla luce in frigorifero a 2-8 gradi. ☐

 it-0S-21-FS14-14-LZ54-Malattie croniche-V01 3 punteggio

Oltre alla signora Bachmann, molti pazienti dello studio medico soffrono di malattie croniche.
Per ogni affermazione concernente le malattie croniche, indicare se è giusta o sbagliata.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
I sintomi insorgono in un breve lasso tempo e sono molto forti	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il più delle volte la malattia non può essere curata, ma solo alleviata.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Molti pazienti con malattie croniche soffrono in seguito anche di conseguenze psichiche.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dopo alcuni giorni di trattamento, i sintomi scompaiono completamente.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

situazione del caso 15

Georges Clouni con ipertensione

La signora Clouni telefona per suo marito. Il signor Georges Clouni soffre di insufficienza cardiaca cronica ed è in sovrappeso. È in cura per la pressione alta e da qualche giorno presenta dispnea in aumento. Si lamenta di doversi alzare regolarmente di notte per andare in bagno.

 it-0S-21-FS15-01-LZ51-Tappe riapprontamento-V01c 3 punteggio

La signora Clouni ha appuntamento per l'escissione di un nevo sospetto.

Dopo l'intervento di escissione del nevo, come ASM, deve riordinare ed eseguire le fasi di riapprontamento degli strumenti utilizzati.

Assegnare le azioni a sinistra all'ordine cronologico corretto delle tappe a destra. La tappa A è la prima e F l'ultima.

Pulire gli strumenti con la spazzola sotto l'acqua corrente

Immergere gli strumenti nella soluzione decontaminante

Smaltire tutti gli oggetti appuntiti dal tavolo di lavoro

Impacchettare gli strumenti per la sterilizzazione

Asciugare gli strumenti con carta monouso

Risciacquare gli strumenti con acqua demineralizzata

Tappa A

Tappa B

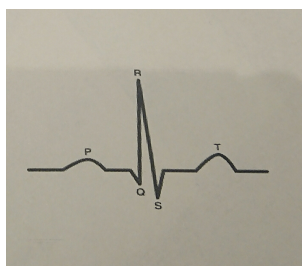
Tappa C

Tappa D

Tappa E

Tappa F

... it-0S-21-FS15-02-LZ52-Onda PQRST-V01b 2 punteggio



Il signor Clouni soffre di ipertensione arteriosa, il medico chiede all'assistente di studio medico di eseguire un ECG . Tecnicamente cosa si osserva nell'immagine?

Completare il testo scegliendo tra le seguenti proposte: (attenzione ci sono più proposte che risposte) dei ventricoli/degli atri/depressione/ripolarizzazione/polarizzazione

L'onda P corrisponde alla depolarizzazione . L'onda QRS corrisponde alla dei ventricoli e l'onda T corrisponde alla dei ventricoli .

... it-0S-21-FS15-03-LZ52-ECG-V01c 2 punteggio

Il signor Clouni soffre di insufficienza cardiaca cronica. Il dottore richiede un controllo ECG. Come ASM spiega al paziente come si svolgerà l'esame.

Riempire gli spazi vuoti del testo scegliendo il termine appropriato:

cardiaco, delle capsule, elettrocardiogramma, Holter, quadrettata, cervello, millimetrata, cuore, degli elettrodi, tessuto

L' (ECG) è una rappresentazione grafica dell'attività elettrica del .

Viene registrato su carta a quadretti. Questa attività elettrica è correlata alle variazioni di potenziale elettrico delle cellule di conduzione degli impulsi e delle cellule muscolari contrattili. Viene rilevata attraverso . Un elettrocardiogramma registrato su un periodo di 24 ore viene detto .

Il signor Clouni soffre di ipertensione arteriosa e secondo il medico deve seguire una dieta specifica per ridurre la sua pressione arteriosa.

Scegliere se le seguenti affermazioni sono vere o false.

Una dieta a base di sale è indicata per ridurre l'ipertensione

VERO

Il paziente deve moderare il consumo di alcool

FALSO

Una dieta equilibrata e la perdita di peso sono utili per ridurre l'ipertensione

Il fumo è benefico per trattare l'ipertensione

Il signor Clouni soffre di ipertensione arteriosa da anni.

Decidere se le risposte seguenti sono giuste o sbagliate:

1) La sua PA è 180/100 mmHg. Si tratta di un valore normale?

2) Quale tra le due cifre corrisponde alla pressione sistolica?

3) Si propone al signor Clouni la posa di un Holter per misurare la PA durante le 24 ore.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
1) Questo valore pressorio è assolutamente normale.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2) Il valore sistolico è la prima cifra.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3) L'Holter cardiaco registra la pressione arteriosa sulle 24 ore.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

✓ it-0S-21-FS15-06-LZ52-Angor-V01b 2 punteggio

Il signor Clouni, che soffre di ipertensione arteriosa, riferisce dolori a livello del petto.

Scegliere le risposte giuste per un'angina pectoris tipica.

Il dolore è oppressivo, costrittivo e angosciante. ☐

Il dolore si irradia alla schiena e alle scapole. ☐

Il dolore scompare a riposo o con l'assunzione di nitroglicerina. ☐

Il dolore si irradia al collo, alla mascella e talvolta al braccio sinistro. ☐

Il signor Clouni, 50enne soffre di ipertensione. Riferisce degli episodi di pulsazioni molto accelerate e altri piuttosto lenti, a volte irregolari. Non sa come misurarsi da solo le pulsazioni. Vuole sapere cos'è la bradicardia, cosa significa mmHg e se il fumo ha un'influenza sulle pulsazioni. Cosa causa un infarto? Valutare se le affermazioni sono giuste o sbagliate:

Valutare ogni affermazione per determinare se è giusta o sbagliata.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
Bradicardia è quando il cuore batte a meno di 60 bpm.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mmHg significa milliampere di mercurio.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Le extrasistoli possono essere fisiologiche in caso di abuso nicotinic, stato ansioso o nervosismo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La morte del tessuto muscolare cardiaco dovuta ad una mancanza di apporto di ossigeno è detta infarto del miocardio.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

... it-0S-21-FS15-08-LZ52-Peak flow-V01c 2 punteggio

Il signor Clouni presenta una dispnea e deve eseguire un test del picco di flusso espiratorio.

Compilare il testo scegliendo il termine adatto dalla lista seguente:

Ventolin, Peak-flow, riempire, inspirazione, espirazione, vuotare, soffiare, grandezza, capacità, peso, perdita, segnale.

Attenzione non vengono utilizzati tutti i termini.

Il serve a misurare il picco di flusso espiratorio, misura con la massima precisione la respiratoria durante un' forzata.

Ecco l'istruzione al signor Clouni: 1) È necessario il più possibile i polmoni e mantenere questa posizione. 2) Posizionare il boccaglio tra le labbra serrando bene per evitare qualsiasi di aria. 3) il più forte e veloce possibile fino a che i polmoni siano completamente vuoti. Annotare il risultato.

Il signor Clouni da qualche giorno presenta una dispnea in aumento. Questo disturbo respiratorio può portare a delle conseguenze.

Valutare se ogni affermazione è giusta o sbagliata.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
L'insufficienza respiratoria causa una scarsa ossigenazione del sangue.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La cianosi delle estremità può essere un segno di insufficienza respiratoria cronica.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La mancanza di ossigenazione del sangue abbassa la pressione arteriosa.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'insufficienza respiratoria affatica il cuore e può portare a un infarto del miocardio.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La dispnea è sempre un segno di malattia cardiaca.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

... it-0S-21-FS15-10-LZ52-Inalatore-V01b 2 punteggio

Il signor Clouni presenta da poco tempo una dispnea che deve essere curata. Il medico ha visto il paziente in consultazione e ha deciso di integrare un inalatore per trattare la sua patologia respiratoria.

Completare il testo seguente scegliendo i termini giuste dalla lista:

reazione allergica, profondo, superficiale, aerosol-dosatore, tosse, nebulizzatore, aerosol secco

Ne esistono 3 tipi, l'inalatore a polvere secca, il e l' . In qualità di ASM deve spiegare al paziente come utilizzare l'inalatore a polvere secca. È importante che il paziente espi in modo prima di inalare il farmaco e in seguito deve trattenere il fiato per alcuni secondi. Un dosaggio eccessivo potrebbe provocare .

🕒 it-0S-21-FS15-11-LZ52-Numeri d'urgenza-V01b 2 punteggio

Il signor Clouni è caduto a terra. Non respira più. La moglie in preda al panico chiama in studio per sapere il numero dell'ambulanza.

Scegliere la risposta giusta.

144 ☐

117 ☐

118 ☐

☒ it-0S-21-FS15-12-LZ53-Infetto urinario-V01b 2 punteggio

Il signor Clouni lamenta dolori nella loggia renale, ha preso un Dafalgan 1g ma ha ancora molto male. Riferisce anche bruciori alla minzione. Cosa richiederà il medico in un caso come questo?

Selezionare le risposte giuste.

Calcolare l'indice di massa corporea del paziente ☐

Spiegare al paziente come raccogliere un'urina di getto intermedio ☐

Preparare 2 ml di Novalgin ed iniettare i.m. ☐

Eseguire un prelievo ematico per CPR, emogramma e creatinina ☐

✓ it-0S-21-FS15-13-LZ53-Dusturbi urinari-V01b 1 punto

Il signor Clouni soffre di disturbi urinari.

Qual è il termine corretto per più di 7 minzioni al giorno e 2 per notte, in piccole quantità ma che possono manifestare disturbi urinari?

Scegliere la risposta giusta.

Poliuria ☐

Pollachiuria ☐

Polipiuria ☐

Pipiluria ☐

 it-0S-21-FS15-14-LZ54-Consiglio prevenzione - V01 3 punteggio

Il medico chiede all'ASM di aiutare il signor Clouni a modificare la sua alimentazione e la sua igiene di vita per evitare che la sua ipertensione arteriosa peggiori.

Ecco le informazioni che l'ASM da al paziente.

Indicare se sono giuste o sbagliate.

	Senza risposta	Giusto	Sbagliato
Continuare a fumare 2 pacchetti di sigarette al giorno.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Condire gli alimenti con delle erbe aromatiche per diminuire l'apporto di sale.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Non cambiare le abitudini alimentari, la cosa più importante è godersi il cibo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diminuire il consumo di frutta e legumi, contengono troppa acqua.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preferire il formaggio e i piatti preconfezionati.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fare ogni giorno un po' di esercizio fisico.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>