

**Egészségügyi Szakképző és
Továbbképző Intézet**
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Életmódtanácsadó és terapeuta szak

2000. február 18.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék.
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont.
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

1.* **Határozza meg a holisztika jelentését!**

Maximálisan adható
pontszám:

3 pont

Olyan szemléletmód, amely kísérletet tesz a jelenségek eredendő komplexitásának megértésére. Magva az az elképzelés, hogy az egész nem azonos a részek összegével, hanem egy új minőség, továbbá, hogy a részek csak az egészhez való viszonyukban nyernek értelmet.

2.* Sorolja fel a fehérje-hiány jellemző tüneteit! (Írjon ötöt /5/!) 5 pont

- súlyvesztés
- negatív nitrogén-egyensúly
- májkárosodás
- vérszegénység
- a vérsavóban csökken a fehérje aránya

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

3.* Nevezze meg az egészséges életvezetés alapelveit! (Írjon hetet /7/!) 7 pont

- a természettel és a környezettel való kapcsolatok építése
- mozgás a friss levegőn
- helyes öltözködés
- egészséges táplálkozás
- a munka és a pihenés ésszerű váltakozása
- az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa a mindenkori lehetőségeinken belül
- lelki egyensúly, amely segít a megterheléseket eustresszé alakítani
- egészséges táplálkozás

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

4.* Mit nevezünk gyógynövénynek? (Írja le a gyógynövények fogalmát!) 1 pont

Azok a növények, amelyek olyan mennyiségben tartalmaznak gyógyhatású hatóanyagot, hogy azok gyógyászati célra alkalmasak.

5.* Soroljon fel négy /4/ vizelethajtó hatású (diuretikus) gyógynövényt! 4 pont

- boróka
- nyírfalevél
- galagonya
- aranyvessző
- tarackbúza
- gyermekláncfű

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

6.* Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét! 1 pont

- *A terapeuta metakommunikációja ugyanazt fejezi ki, mint amit szavakkal elmond. (Tehát azt érzi, azt gondolja és ugyanazt mondja.) A szív, a fej és a száj egymással harmonikusan működik. (A metakommunikáció kevésbé áll tudati kontroll alatt, árulkodó, emellett analóg jellegű.)*
- *A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

7.* Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát (6 hónapos koráig)! Indokolja meg, miért! 6 pont

A. Ideális táplálék megnevezése:

- anyatej

B. Indoklás: (Írjon ötöt /5/!)

- *ideális összetételű*
- *véd a fertőzések ellen*
- *mindig friss*
- *könnyen emészthető*
- *mindig igazodik a csecsemő szükségleteihez*
- *higiénikus*
- *megfelelő hőmérsékletű*
- *kényelmes*
- *erősíti az anya-gyermek kapcsolatot*

(Az "A" részre: 1 pont, a "B" részre: 5 pont adható!)

8.* Sorolja fel az életmódváltást támogató belső tényezőket! 5 pont
(Írjon tizet /10/!)

- életfordulat igénye
- lázadás
- szembefordulás
- kalandvágy
- divatkövetés
- kitűnni, különbnek lenni igénye
- tökéletességvágy
- szellemi útkeresés
- egzisztenciális űr betöltése
- érzelmi zavar
- kompenzáció
- világnézeti kényszer

(Helyes válaszonként 0,5 - 0,5 pont adható!)

9. Határozza meg a "Reflexzónaterápia" lényegét!

3 pont

A szervezet egyensúlyának helyreállítása és az egészség megőrzésének támogatása, amelyet a talpakon, a kezeken és a füleken lévő mikrorendszerek zónáinak stimulálásán keresztül a belső szervek stimulálása útján érnek el.

10.* Soroljon fel nyolcat /8/ az ideális életmódtanácsadó és terapeuta személyével kapcsolatos elvárások közül!

8 pont

- ön- és emberismerő
- helyzetelemző készséggel rendelkezik
- differenciált bánásmódra képes
- elfogadó és empátikus
- információ közvetítő
- oktató, bemutató
- segítő
- motiváló
- meghagyja a kliens szabadságát
- nem fenyegető
- amit ajánl, azt maga is kipróbálta és gyakorolja
- toleráns
- nem fanatikus
- türelmes
- saját tökéletlenségét is vállalja
- elemezni tudja a változás mértékét
- a csoport erőforrásait kiaknázza
- konfliktusokat kezel
- folyamatosan visszacsatol
- nem alakít ki büntudatot
- hatékonyan szervez, menedzsel

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

11.* Ismertesse a hatékony életmódtanácsadás optimális feltételeit! (Írjon hetet /7/!)

7 pont

- 6-10 fős rendszeresen megtartott csoportos, vagy klubfoglalkozás, ahol lehetőség van szituációk begyako-

roltatására, tapasztalatok megbeszélésére, illetve az egymástól való tanulásra is. (6-10 ember tapasztalatának összegződése már komoly hatást tud elérni a szokások megváltoztatásában.)

- elegendő idő biztosítása
- a tanácsadás legfontosabb eszköze a hatékony beszélgetés
- a siker erősen függ a példamutatástól és a személyes szavahihe-tőségtől
- leghatékonyabb a pozitív megerősítés
- a tanácsadás függ a beszélgetésvezetés technikájától és tanulás-pszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel
- a tanácsadás hatékonyságát a tartalmi strukturális adottságok (munkahelyi szituáció és lakásviszonyok) is befolyásolják

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

12. **Írja le a gyógynövények hatóanyagainak kivonási módjait! (Írjon hatot /6/!)** 6 pont

- *infusum (forrázat)*
- *dekoktum (főzet)*
- *macerátum (áztatás)*
- *perkolálás (kioldás)*
- *prézelés*
- *lepárlás*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

13. **Határozza meg röviden az "Alternatív mozgás és masszázssterápia" lényegét!** 3 pont

Olyan mozgás és masszázsmódszerek alkalmazását és oktatását jelenti, melyek a szokásos gyógytorna és gyógymasszázs keretében nem ismertek. E terápia az eredetüket képező gyógyító paradigma alapján kerülnek alkalmazásra úgy, hogy nagyobb jelentőséget kapnak a belső átélések, a légzőgyakorlatok, illetve a lassú, kitarított szimbolikus jelentőséggel is bíró mozdulatok.

- 14.* **Soroljon fel hat /6/ egyszerű technikát a kiégés megelőzésére!** 6 pont

- *filozófiai gondolatok feldolgozása*
- *szépirodalmi, drámai, zenei, vagy képzőművészeti alkotások befogadása*

- *vallási gyakorlat*
- *meditáció*
- *természettel való találkozás*
- *mély bensőséges emberi találkozás*
- *tudatosan megtervezett pihenés*
- *relaxáció*
- *Bálint csoport, vagy más szupervíziós csoport*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

15.* Ismertesse az életmódtanácsadást mint módszert!

5 pont

Definíciója:

Olyan élménycentrikus módszeregyüttes, amely a civilizációs betegségek, testi-lelki ártalmak csökkentése illetve kiküszöbölése érdekében segít a kliensnek egészségét megőrizni, illetve (javítani) helyreállítani életmódjának tartós átalakításával.

Legfontosabb elemei: (Írjon hármat /3/!)

- *élménycentrikus módszerek alkalmazása*
- *a civilizációs ártalmak csökkentése, ellensúlyozása*
- *az életmód tartós átalakítása*

(A definícióra: 2 pont, a legfontosabb elemeire: 3 pont adható!)

16.* Írja le, hogy az életmódtáborban, mely tanulási formák érvényesülnek! (Írjon ötöt /5/!)

5 pont

- *élményszerű tanulás*
- *csinálva tanulás* *ezek hatása összegződik*
- *megfigyeléses (obszerváns) tanulás*
- *érzelmi emlék tanulása*
- *együttes élmény megtanulása*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

17.* Soroljon fel nyolcat /8/ az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelemek közül!

4 pont

- *vas* *- fluor*
- *cink* *- jód*
- *réz* *- szelén*

- mangán
- kobalt
- szilícium
- klór
- króm
- molibdén
- vanádium

(Helyes válaszonként 0,5 - 0,5 pont adható!)

- 18.* Határozza meg röviden a "Méregtelenítő módszerek" lényegét!** **2 pont**

A szervezetben felhalmozódott salakanyagok és a külvilágból bekerült mérgező anyagok kiválasztását elősegítő természetes módszerek.

- 19. Melyik vitamin hiánya okozza a következő betegségeket!** **5 pont**

farkasvakság (szürküketi vakság): *A - vitamin*

fáradékonyság, fogínyvérzés: *C - vitamin*

csonttörékenység: *D - vitamin*

meddőség, szexuális gyengeség: *E - vitamin*

vérzékenység, lassú véralvadás: *K - vitamin*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 20. Ki jogosult betegséget megállapítani?** **1 pont**

- Kizárólag az orvos.

- 21.* Sorolja fel az anamnéziskészítés legfontosabb céljait! (Írjon hetet /7/!)** **7 pont**

Adatok gyűjtése:

- a beteg személyiségével kapcsolatos individuális sajátosságokról*
- életmódjáról*
- betegségről*

- *panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása*
- *a betegséggel összefüggő különleges körülmények (paralell történetek) megismerése*
- *előző vizsgálatok, terápiák megismerése*
- *továbbküldés szükségességének eldöntése*
- *bizalmi viszony kiépítése, a beteg kibeszélhesse magát*
- *elkerülhető a már elvégzett vizsgálatok és terápiák megismétlése*
- *dokumentálás*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

22.* Határozza meg az életmódtábor előnyeit a többi egészségnevelési módszerhez viszonyítva! (Írjon hatot /6/!) 6 pont

- *háromféle tanulás együttesen:*
 - *megfigyelő*
 - *cselekvő*
 - *élményszerű*
- *csoporthatás felerősíti az élményeket*
- *totalitás (koncentrált, intenzív, koherens egység, nincsenek figyelemelterelő ingerek)*
- *folyamatos szakértői támogatás*
- *személyesség*
- *az ellenállását kibeszélheti*
- *megerősítést kap*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)