

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

MEGOLDÓLAP

Írásbeli vizsga

Életmódtanácsadó és terapeuta szak

2000. október

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 egyéntelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljük.
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!

- Ponttáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdésnél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljük a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám mellettí négyzetbe írja be az elért pontszámot.

- Maximálisan adható pontszám: 100 pont

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

Maximálisan adható
pontszám:

1.* **Ismertesse a bójt pozitív hatásait! Írjon hatot /6/!** 3 pont

- *dihangolja a szervezetet*
- *salaktalanít*
- *tehermentesíti a szívet, a vérkeringést, és az anyagcserét*
- *regenerál*
- *erősíti az immunrendszert*
- *beleegség megelőző*
- *meghosszabbítja az életet*

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

2.* **Sorolja fel az életmód-váltást támogató külső hatásokat! Írjon hatot /6/!** 3 pont

- *család*
- *tekintély személyek*
- *modell személyek*
- *csoporthatás*
- *támogató személy*
- *szintér*
- *szakirodalom*

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

3. **Határozza meg röviden az "Életmódtanácsadás és terápia" lényegét!** 2 pont

Az életmódterápia olyan élménycentrikus módszeregyüttes, amely a civilizációs beegségek - testi, lelki drtalmak - csökkentése, ill. kiküszöbölése érdekében a természetgyógyászati, a mentálhigiéné adta életmódbeli ehvek felhasználásával segíti az egyének életmódja tartós javításában

- 4.* **Jellemzze a természetgyógyászat holisztikusságát!** 4 pont
- Egy globális természeti rendszer igazodó, a test-lelek-szellem-környezet harmonikus egységét és egyensúlyját megvalósító gondolkodási és cselekvési rendszer (paradigma).
 - Szintetizáló gondolkodás szemben az analizálóval, bonyolult multidimenzióndális folyamatok figyelembe vétele a lineáris ok-okozati összefüggésekkel szemben, a jobb- és a bal agyféltekés gondolkodás egyensúlya a csak bal agyféltekés gondolkodáshoz képest, az élő természet és ezen belül az élőlények tisztelete, szemben a természetet és bizonyos élőlényeket gátlástalanul leigázó világnézetre - ezek jellemzők a holisztikus szemléletre.
 - Valtija, hogy a mikro- és a makrokörnyezet egymással szorosán összefügg, sehol a rendszerben (tesben, környezetben stb.) nem képezhető el változás a teljes rendszer vagy a rendszer más pontjainak átalakulása nélkül.
 - A természetgyógyászat egyes módszerei mögött álló holisztikus filozófiák mindig toleránsak, ugyanakkor ésszerűek, egymáshoz illeszthetők, nemcsak a terápához, hanem a gyógyítók és a betegek életmódjához is megadják a szemléleti alapokat.
- 5.* **Soroljon fel három /3/ szívtérítítő gyógynövényt!** 3 pont
- (Alpontonként 1-1 pont adható!)
- galagonya
 - szőres gyöngyvirág
 - árnyéka virág
 - fehér fagyonygy
- 6.* **Ismeresse a kongruens kommunikáció lényegét!** 2 pont
- (Helyes válaszokként 1-1 pont adható!)
- 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, ártulködé, emellett analog jellegű.)
 - A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornárn keresztül ugyanazt üzeni.
7. **Szükséges-e vártszobával rendelkeznie a természetgyógyászati rendelőnek? (Húzza alá a helyes választ!)** 1 pont
- Igen, ha előzetes bejelentkezés nélküli betegforgalom van.
 - Nem.
 - Igen, minden esetben.
- 8.* **Sorolja fel az egészséget befolyásoló belső és külső tényezőket!** 5 pont

1. Belső tényezők: (Írjon hatot /6/!)

- pozitív - negatív gondolkodás
- kommunikáció
- aktivitás - passzivitás
- műveltség
- világkép
- életcél

2. Külső tényezők: (Írjon négyet /4/!)

- filozófák, vallások
- művészet
- természeti környezet
- mesterséges környezet
- a gyógyítás rendszerei:
 - tradicionális gyógyászati
 - természetgyógyászati
 - mai orvostudomány
 - pszichológiai gyógyítás

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

9. Határozza meg a "Fitorerápia" kényvét!**2 pont**

Gyógymóvénnyek, azok hatóanyagainak, kivonatának és készítményeinek terápiás alkalmazása.

10.*

Írja le a pszichoszomatikus betegségek kialakulását befolyásoló tényezőket! (Mindegyikre írjon két-két /2-2/ példát!)

6 pont**Személyiségtényezők:**

- Neurozisa való készség
- Introverzió
- Csökkent képesség a bizonytalanságok és tisztázatlanságok elviselésére
- Tendencia saját életani reakciók megfigyelésére
- Az én részeselebsből csekély képesség adaptációra és habituációra
- Egyéni fajlagos válaszmintákra való hajlam, csekély habituációs készség új ingerekre

Elhártási tényezők:

- Elfojtási tendencia
- Tendencia a kellemetlen események anticiplálására
- Tendencia a bosszúságot nem kijelölés (anger out), hanem befelé (anger in) leragadni

Környezeti tényezők:

- Élethetizisek száma és fajtája
- Külső életfeltételek váltokozásának gyakorisága
- Hiányos szociális kontaktus
- Koragyermekkori depriváció és/vagy túl erős ingerek
- Negatív környezet (pl. fizikális artnalmak, hiányos táplálkozás, megerhelt életviszonyok)

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 11.* Soroljon fel az életmódtanácsadó feladatai közül tizen-
négyet /14/! 7 pont
- céltartó beszélgetés
 - empátias meghallgatás
 - segítő kapcsolat
 - probléma megoldás
 - információ és tudás átadás
 - a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése
 - a tények rendszerszerű elemzése
 - előadástartás
 - önismerteti csoport vezetése
 - a tanácsadó munka dokumentálása
 - közösségszervezés
 - hírvezetés
 - szabadidő menedzselés
 - táborsszervezés
 - életmód-klub vezetés
 - életmód terápias terv készítés (Helyes válaszokként 0,5-0,5 pont adható!)
- 12.* Ismertesse a hatékony életmódtanácsadás optimális
feltételeit! (Írjon hetet /7/!) 7 pont
- 6-10 fős rendszeresen megtartott csoportos, vagy klubfoglalkozás ahol lehetőség van szituációk begyakoroltatására, 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 szavahite-
lőségtől!
 - leghatékonyabb a pozitív megerősítés
 - a tanácsadás függ a beszélgetésvezetés technikájától, valamint tanuláspszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel
 - a tanácsadás hatékonyságát a tartalmi struktúrális adottságok (munkahelyi szituáció és lakóviszonyok) is befolyásolják
- (Helyes válaszokként 1 - 1 pont adható!)
- 13.* Határozza meg röviden az "Alternatív mozgás és
masszázsterápia" lényegét! 4 pont
- Olyan masszázs és mozgásmódszerek alkalmazását és oktatását jelenti, amelyek a szokásos gyógytorna és gyógymasszázs keretében nem ismertek. E terápia az eredetüket képező gyógyítópara-
digma 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 nyolc /8/ egyszerű technikát a légzés megel-
zésére! 8 pont
- filozófiai gondolatok feldolgozása
 - szépirodalmi, drámai, zenei, vagy képzőművészeti alkotások befogadása
 - vallási gyakorlat végzése
 - meditáció
 - a természettel való találkozás átélése
 - mely bensőséges emberi találkozás
 - tudatosan megtervezett pihenés

- relaxáció
- Belső csoport, vagy más szupervíziós csoport

(Helyes válaszként 1-1 pont adható!)

15. Határozza meg az életmód fogalmát!

1 pont

A szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere.

16.* Ismertesse a gyógynövények gyűjtésének alapvető szabályait! (Írjon öt /5/ fontos szabályt!)

5 pont

- csak azt gyűjtsük, amely növényre szükségünk van
- a növénynek csak azt a részét gyűjtsük, amelyre szükségünk van
- egy termőhelyről ne szedjük ki az összes növényt
- akkor gyűjtsük a növényeket, amikor az adatai részében a hatóanyagok maximálisak
- csak annyit gyűjtsünk naponta, amennyit aznap fel tudunk dolgozni

(Helyes válaszként 1 - 1 pont adható!)

17.* Sorolja fel az illóolajok hat /6/ legfontosabb általános hatásait!

6 pont

- limbikus rendszeren keresztül érzelmi hatás
- általános nyugtatás
- vérnyomás szabályozás
- légzés könnyítés
- veseműködés serkentés
- pozitív hormonhatás
- antimikrobás hatás
- epetermelés fokozás

(Helyes válaszként 1-1 pont adható!)

18.* Írjon le egy gyógyteakeveréket, amely serkenti a tejelválasztást! A teakeverék legalább hat /6/ összetevőt tartalmazzon!

3 pont

- ánizs
- édeskömény
- kerletrépkény
- fűszerkömény
- csalán
- kakukkfű
- majoranna

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

19.* 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 észszerű váltakozása
- az átvás, az ébredés, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa a mindenkori lehetőségeinken belül
- lelki egyensúly, amely segít a megterheléseket enyveszé alakítani
- egészséges táplálkozás

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

20. Sorolja fel Dr. Oláh Andor természetes élet- és gyógymód-rendszerének további nyolc /8/ összetevőjét! Egészítse ki a felsorolást!
- 4 pont

- méregtelenítés
- reformétrend
- gyógyművelvények
- föld, víz, tűz, levegő
- mozgás, mozgatlanság
- pihenés, alvás
- jóga
- lelki gyakorlat
- személyiségfejlesztés

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

- 21.* Ismertesse az életmódtanácsadás legfontosabb elemeit!
(Érjon háromat /3/!)
- 3 pont

- a civilizációs aritmia csökkentése, ellensúlyozása
- élménycentrikus módszerek
- az életmód tartós átalakítása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Nevezze meg az antik életmódmódeli elméletének és gyakorlatának 3 alappillért!
- 3 pont

1. a higiéné
2. a diétetika
3. az életrend

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 23.* Sorolja fel nyolc /8/ olyan képességet, technikát, melyekkel az önismeret fejleszthető!
- 8 pont

- átélés, érzékelés, észlelés
- autogén tréning és más relaxációs technikák
- Gendlin Jéle-fókuszálás
- pozitív önelfogadás
- önismereti csoportban részvétel
- empátialabor
- kommunikációs készségfejlesztő csoport
- társismereti készségek javítása

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. Ismertesse a nem energia-hordozó tápanyagokat!
- 3 pont
- vitaminok
 - ásványi anyagok
 - rostok (élelmi vagy diétás)
- (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)