

**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**

**2001. május 14.**

## T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- 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!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (\*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Brencsán: Új Orvosi Szótár (Akadémia Kiadó, Budapest, 1993.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:
  - 100 - 88 jeles
  - 87 - 75 jó
  - 74 - 62 közepes
  - 61 - 51 elégséges
  - 50 - 0 elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

- 1.\* Sorolja fel az anamnézis készítés legfontosabb céljait! 7 pont**
- (Írjon hetet /7/!)**

*Adatok gyűjtése:*

- *a beteg személyiségével kapcsolatos individuális sajátságokról*
- *életmódjáról*
- *betegségéről*
- *panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása*
- *a betegséggel összefüggő különleges körülmények (paralell történések) 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!)

- 2.\* Nevezzen meg egy-egy /1-1/ illóolajat az alábbi csoportoknak megfelelően! 4 pont**

- A. fertőtlenítő hatású: *kakukkfű, oreganó, eukaliptusz, citromfű*
- B. görcsoldó hatású: *kamilla, menta, cickafark*
- C. vizelethajtó hatású: *fenyő, levendula*
- D. keringés stimuláló hatású: *fahéj, boróka, fokhagyma*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

- 3. Sorolja fel a Bircher Brenner féle rendszabályokat! 4 pont**
- Egészítse ki a felsorolást!**

- *a táplálék féle rendszabályok*
- *a táplálkozás egyensúly törvénye*
- *a gazdaságossági törvény*
- *a hájtörvény*
- *a bőr szervének rendtörvénye*
- *a tüdő rendtörvénye*
- *a nehézségi erővel való kapcsolat rendtörvénye*  
*(a jövő orvosának a mozgásművészet mesterének kell lennie)*
- *az életritmus rendtörvénye*
- *a lelki élet rendtörvénye*

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

4.\* Soroljon fel a megadott szempontok szerint három-három /3-3/ gyógynövényt! 6 pont

A. Diuretikus hatású gyógynövény:

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

B. Nyugtató hatású gyógynövény:

- macskagyökér
- komló
- citromfű
- levendula

(Az "A" részre: 3 pont; a "B" részre: 3 pont adható!)

5.\* Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát (6 hónapos koráig)! Indokolja meg választát! 6 pont

A. Ideális táplálék megnevezése:

- anyatej

B. Indoklás: (Írjon ötöt /5/!)

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

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

6. **Ki jogosult betegséget megállapítani?** 1 pont   
(Húzza alá a helyes választ!)

1. Az orvos és a természetgyógyászati tevékenységet végző személy is.
2. Kizárólag az orvos.
3. Az orvos, illetve vele konzultálva a természetgyógyászati tevékenységet végző személy.

(Csak az egy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

7.\* **Sorolja fel az életmódterápia illetve az egészséges életmódra nevelés legfontosabb természetgyógyászati módszereit! (Írjon négyet /4/!)** 4 pont

- *egyéni terápia (életmódtanácsadás)*
- *kiscsoportos foglalkozás (életmódklub)*
- *bentlakásos komplex programok (életmódtábor)*
- *rendszeres utógondozás (követés életmódklubokban)*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

8. **Határozza meg az egészség fogalmát a megadott szempon- 6 pont**   
**tok szerint!**

WHO definíciója szerint:

*Az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota, és nem csupán a betegségektől és a testi fogyatékoktól való mentességet jelenti. Kibővült az egészség dinamikus felfogásával, miszerint a jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jólét iránti igény kielégítésében az egyén aktív közreműködése is szükséges, mert felelős saját egészségének megőrzésében.*

Tamasi szerint:

*Az egészség a Természettel harmonizáló testi (beleértve energetikai is), lelki, szociális és életszemléleti (szellemi) dinamikus egyensúly állapota.*

(Helyes válaszonként 3 - 3 pont adható!)

**9.\* Sorolja fel az életmódváltást támogató és gátló belső tényezőket! (Alpontonként írjon tizet-tizet /10-10/!)**

**10 pont**

A. Az életmódváltást támogató belső tényezők:

- *életfordulat igénye*
- *lázas*
- *szembefordulás*
- *kalandvágy*
- *divatkövetés*
- *kitűnni, különbnek lenni vágya*
- *tökéletességvágy*
- *szellemi útkeresés*
- *egzisztenciális úr betöltése*
- *érzelmi zavar*
- *kompensáció*
- *világnézeti kényszer*

B. Az életmódváltást gátló belső tényezők:

- *nosztalgia*
- *félelem*
- *megszokott örömforrások*
- *biztonságigény*
- *ragaszkodás*
- *ismerethiány*
- *tanulásra való restség*
- *alkalmazkodási vágy*
- *befolyásolhatóság*
- *időhiány*
- *energiahiány*
- *az énvédő mechanizmusok működése (racionalizálás, projekció)*
- *korábbi önnevelési törekvések kudarca, csalódások, kiábrándulások*
- *a meggyőzéssel szembeni ellenállás*

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

10.\* Sorolja fel az ideális életmódtanácsadó és terapeuta személyével kapcsolatos elvárásokat! (Írjon nyolcat /8/!) 8 pont

- ön- és emberismerő
- helyzetelemző készséggel rendelkezik
- differenciált bánásmódra képes
- elfogadó és empátikus
- toleráns
- konfliktusokat kezel
- segítő
- folyamatosan visszacsatol
- motiváló
- nem alakít ki büntudatot
- meghagyja a kliens szabadságát
- amit ajánl, azt maga is kipróbálta és gyakorolja

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

11. Határozza meg a "Reflexzónaterápia" lényegét! 2 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.*

12. Fogalmazza meg, mit jelent a fehérjék természetes komplettálása! Írjon rá három /3/ példát! 5 pont

*Komplettáláson azt értjük, hogy egyes tápanyagokat úgy keverünk össze, hogy aminosav tartalmukat összeadva teljes értékű fehérjéhez jussunk, a keverék aminosav-összetétele az anyatejhez vagy a tojásfehérjéhez hasonlítson.*

- Pl.: \*
- gabona + földimogyoró
  - hüvelyesek + gabona
  - gabonafélék + tej vagy tejtermék
  - búza + élesztő
  - búza + napraforgómag
  - hüvelyesek + tejtermékek
  - zöldségfélék + gabona
  - barna rizs + burgonya
  - barna rizs + tejtermék
  - burgonya + tejtermék

(A megfogalmazásra: 2 pont; a példákra: 3 pont adható!)

**13.\* Soroljon fel öt /5/ táplálkozásfüggő betegséget!**

**5 pont**

- *Diabetes mellitus (cukorbetegség)*
- *Hyperlipaemia (a vér zsírtartalmának kóros megnövekedése)*
- *Podagra (köszvény)*
- *Obesitas (kóros hízás, kövérség)*
- *Atherosclerosis (az artériafal megkeményedésével járó érrelmeszesedés)*
- *Májzsugorodás (a máj idült gyulladással járó kötőszövetes változásokkal, majd zsugorodással járó betegsége)*
- *Caries (fogszív)*
- *Pancreatitis (hasnyálmirigy-gyulladás)*
- *Cholelithiasis (epekövettség)*
- *Alkoholbetegség*
- *Vitamin- és ásványianyag-hiányos betegségek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**14. Csoportosítsa az alábbi ételeket savképző, illetve lúgképző hatásuk alapján! (Írja az ételek sorszámát a megfelelő helyre!)**

**5 pont**

- |                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| 1. húsfélék            | 6. sárgarépa, fehér káposzta, zöldbab |
| 2. halak               | 7. hüvelyesek                         |
| 3. gyökérfélék nyersen | 8. citrusgyümölcsök (citrom, narancs) |
| 4. fehér cukor         | 9. búzakorpa                          |
| 5. burgonya            | 10. gesztenye                         |

Savképző: ... 1, 2, 4, 7, 8 ...

Lúgképző: ... 3, 5, 6, 9, 10 ...

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

**15.\* 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!)



**16. Sorolja fel az antik életmódmodell alapján a hat /6/ "nem természetes dolgot"! 6 pont**

- természetes fényben és levegőn tartózkodás
- egészséges táplálkozás
- aktivitás és pihenés arányos változásai
- ébrenlét és alvás természetes ritmusa
- zavartalan kiválasztás
- lelki egyensúly, a hangulatváltozásokon való uralkodás

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

**17.\* Soroljon fel három /3/ májkárosító gyógynövényt! 3 pont**

- aggófű
- martilapu
- nadálytő
- diólevél
- tölgykéreg

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

**18.\* Ismertesse az életmódtanácsadást a megadott szempontok 5 pont**   
**szerint!**

A. Az életmódtanácsadás 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.*

B. Az életmódtanácsadás legfontosabb elemei: (Írjon hármat /3/!)

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

(Az "A" részre: 2 pont, a "B" részre: 3 pont adható!)

**19. Sorolja fel azokat az ételeket, amelyeket a matuzsálemek 3 pont**   
**étrendje elsősorban tartalmaz!**

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| - gyümölcsök | - olajos magvak |
| - zöldségek  | - tejtermékek   |
| - diófélék   | - méz           |

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

**20. Sorolja fel, milyen tanulási formák érvényesülnek az életmódtáborban!**

**5 pont**

- *élményszerű tanulás*
- *csinálva tanulás*
- *obszerváns tanulás*
- *érzelmi emlék*
- *együttes élmény*

*( ezek hatása összegződik)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)