

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

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*írásbeli vizsga*

**Életmódtanácsadó és terapeuták**

**részére**

**2003. február 19.**

## 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.\* Határozza meg az életstílus fogalmát!**

**2 pont**

*Viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek és az ezzel kapcsolatos preferenciák összessége.*

- 2.\* Sorolja fel az életmódváltást gátló külső tényezőket! 5 pont**
- (Írjon tizet /10/!)**

*Az elfogadottság csökkenése:*

- *kigúnyolás*
- *részvét*
- *társasági kirekesztődés*
- *lenézés*
- *lebeszélés*
- *csábítás*
- *ijesztgetés*
- *deviánsnak bélyegzés*
- *a makrostruktúrák (gazdaság, közigazgatás, politika) merevsége*
- *a reklám kényszere*
- *a tömegkommunikáció befolyása*

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

- 3. Csoportosítsa az alábbi ételeket a megadott szempontok alapján! (Írja a szempontok (állítások) mellé a megfelelő számokat! 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!)

- 4.\* Írjon tíz /10/ természetgyógyászati kezelési módszert, 5 pont**
- amelyeket asthma bronchialéban (tüdő asztma) alkalmazunk!**

- akupunktúrás, akupresszúrás kezelések
- klímaváltozás
- Az idegrendszer megnyugtatósa:*
- gyógynövények alkalmazásával (komló, citromfű, macskagyökér, galagonyavirág, orbáncfű, stb.)
- vízkúrákkal (Kneipp, Priessnitz, esetleg úszás, stb.)
- tüdőasztma elleni teakeverékkel (martilapulevél, szúrós gyöngyajakfű, kakukkfű, cickafark, szurokfű, ökörfarkkóró, stb.)
- illóolajok (pl.: eukaliptusz)
- joga (légzőgyakorlatok végzése)
- apiterápia
- reformétrend
- méregtelenítés
- földszugárzás mérése a hálószobában
- bioenergetikai kezelések
- biológiai fogorvoslás

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

**5.\* Soroljon fel három /3/ májkárosító gyógynövényt!**

**3 pont**

- aggófű
- martilapu
- nadálytő
- diólevél
- tölgykéreg

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6.\* Sorolja fel a böjt pozitív hatásait!  
(Írjon hatot /6/!)**

**3 pont**

- áthangolja a szervezetet
- salaktalanít
- tehermentesíti a szívet, a vérkeringést, és az anyagcserét
- regenerál
- erősíti az immunrendszert
- betegségmegelőző
- meghosszabbítja az életet

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

**7. Ismertesse a csecsemő ideális táplálékát (6 hónapos koráig)! Indokolja választát!**

**6 pont**

Az ideális táplálék megnevezése:

*Anyatej*

Indoklás:

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

(A megnevezésre: 1 pont; az indoklásra: 5 pont adható!)

8. **Nevezze meg azt a növényt, amely teljes értékű fehérjét tartalmaz, fogyasztása csökkenti a vér koleszterin szintjét és érvédő hatású!** **1 pont**

*szója*

9. **Írja le, melyik vitamin hiánya okozza a következő betegségeket!** **5 pont**

Farkasvakság, (szürkületi vakság): *A vitamin*

Fáradékonyság, fogínyvérzés:.....*C vitamin*

Csonttörékenység:.....*D vitamin*

Meddőség, szexuális gyengeség:....*E vitamin*

Vérzékenység, lassú vérárvadás:....*K vitamin*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **Fogalmazza meg az egészség "dinamikus" felfogásának ismérveit!** **5 pont**

A WHO 1946. évi egészségügyi konferenciája szerint az egészség a teljes testi, lelki és szociális jólét állapota és nem csupán a betegségektől és a testi fogyatékoktól való mentességet jelent. Ma már ez bővíthető az egészség dinamikus felfogásával:

*A jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jólét iránti igény kielégítésében az egyén aktív közreműködése is szükséges, mert felelős saját egészségének megőrzéséért.*

(A megjelölt fogalmakra: 1-1 pont adható!)

11. **Párosítsa az alábbi mikroelemeket jellemzőikkel!** **4 pont**

1. Kalcium - Ca

2. Magnézium - Mg
3. Foszfor - P
4. Nátrium - Na

- A. Adagolása csökkenti a koraszülések számát, fokozza a szervezet védekező erejét, védi a szívet és az érrendszert.
- B. Különösen sok van belőle az idegszövetben és az agyvelőben.
- C. Az átlagos étrend túl sokat tartalmaz belőle.
- D. Fokozott bevitelével mérsékelhetők az allergiás reakciók (csalánkiütés, ödéma).

1 - ...D...; 2 - ...A...; 3 - ...B...; 4 - ...C...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.\* Sorolja fel az életmódot váltó embert érő külső támogató hatásokat! (Írjon hatot /6/!) 6 pont**

- család
- modell személyek
- tekintély személyek
- csoportthatás
- támogató személy
- személyesség
- színtér

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13. Ismertesse az életmódtanácsadás és -terápia három /3/ lényegi elemét! 6 pont**

- A civilizációs ártalmak csökkentése, ellensúlyozása.
- Élménycentrikus módszerek.
- Az életmód tartós átalakítása.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

- 14.\* Sorolja fel, mely betegségek kialakulását segítheti elő az elhízás! Nevezzen meg hat /6/ betegséget! 3 pont**

szív és érrendszer:

- szívelégtelenség
- koszorúér-betegségek
- magasvérnyomás
- agyi érbetegségek
- visszérbetegségek

anyagcsere-betegségek:

- cukorbetegség
- köszvény

mozgásszervi betegségek:

- artrózisok

gyomor- és bélbetegségek:

- epekő
- zsírmáj

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

- 15.\* Fogalmazza meg mit jelent a fehérjék komplettálása! 5 pont**   
**Írjon három /3/ példát!**

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

*Pl.*

- gabona + földimogyoró
- hüvelyesek + gabona
- gabonafélék + tej v. tejtermék
- búza + élesztő
- búza + napraforgó mag
- hüvelyesek + tejtermékek
- zöldségfélék + gabona
- barna rizs + burgonya
- burgonya + tejtermék

(Fogalmára: 2 pont; példákra: 1-1 pont adható!)

- 16.\* Soroljon fel az életmódtanácsadó feladatai közül 6 pont**   
**tizenkettőt /12/!**

- célzott beszélgetés
- empátiás meghallgatás

- *segítő kapcsolat*
- *probléma megoldás*
- *információ és tudás átadás*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése*
- *előadás tartása*
- *a tanácsadó munka dokumentálása*
- *közönségszervezés*
- *túravezetés*
- *szabadidő menedzselés*
- *táborszervezés*
- *életmód-klub vezetés*
- *életmód terápiás terv készítés*

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

**17. Írja le az egészséges életvezetés alapelveit!**

**7 pont**

- *A természettel és környezettel való kapcsolatok építése.*
- *Mozgás a friss levegőn.*
- *A helyes öltözködés.*
- *Alapvető élelmiszerekkel megvalósított egészséges táplálkozás.*
- *A munka és a pihenés ésszerű váltakozása.*
- *Az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa mindenkori lehetőségeinken belül.*
- *Lelki egyensúly, amely segít a megterheléseket eustresszé alakítani.*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

**18. Húzza alá a helyes választ! Ki jogosult betegséget megállapítani?**

**1 pont**

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

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

**19.\* Határozza meg röviden az "Alternatív mozgás és masszázsterápia" lényegét!**

**3 pont**

*Olyan masszázs és mozgásmódszerek alkalmazását és oktatását jelenti, melyek a szokásos gyógytorna és gyógy masszázs keretében nem ismertek. E terápiák az eredetüket képező gyógyító para-*

*digma alapján kerülnek alkalmazásra úgy, hogy nagyobb jelentőséget kapnak a belső átélések, a légzőgyakorlatok, illetve a lassú, kitartott szimbólikus jelentőséggel is bíró mozdulatok.*

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

- A. fertőtlenítő hatású: *kakukkfű, oregano, 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!)

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

- 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!)

**22. Húzza alá a helyes választ! Szükséges-e várószobával rendelkeznie a természetgyógyászati rendelőknek? 1 pont**

- Igen, ha előzetes bejelentkezés nélküli betegforgalom van.
- Nem.
- Igen, minden esetben.

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

**23.\* Jellemezze a természetgyógyászat holisztikusságát! 5 pont**

- Egy globális természeti rendhez igazodó, a test-lélek-szellem-környezet harmonikus egységét és egyensúlyát megvalósító gondolkodási és cselekvési rendszer (paradigma).
- Szintetizáló gondolkodás szemben az analizálóval, bonyolult

*multidimenzionális 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.*

- *Vallja, hogy a mikro- és a makrokörnyezet egymással szorosan összefügg, sehol a rendszerben (testben, környezetben stb.) nem képzelhető el változás a teljes rendszer vagy a rendszer más pontjainak átalakulása nélkül.*
- *A világ végső magyarázatát idealista alapokon rakja rendszerbe, bár a megfoghatón túli holisztikus filozófia sokféle lehet.*
- *A természetgyógyászat egyes módszerei mögött álló holisztikus filozófiák mindig toleránsak, ugyanakkor ésszerűek, egymáshoz illeszthetők, nemcsak a terápiához, hanem a gyógyítók és a betegek életmódjához is megadják a szemléleti alapokat.*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

**24.\* 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/!)

- *filozófiák, vallások*
- *művészet*
- *természeti környezet*
- *mesterséges környezet*
- *a gyógyítás rendszerei:*
  - *tradicionális gyógyászat*
  - *természetgyógyászat*
  - *mai orvostudomány*
  - *pszichológiai gyógyítás*

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