

Egészségügyi Minisztérium

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Életmódtanácsadó terapeuta szak

2005. február 15.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévédés 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 ponttháron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Brencsán: Új Orvosi Szótár (Akadémia Kiadó, Budapest, 1993.) útmutatásait vetjük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Pontthárok:

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

Maximálisan adható
pontszám:

- 1.* Sorolja fel az életmódváltást gátló külső tényezőket! 5 pont
(Írjon tízet /10/!)

Az elfogadottság csökkenése:

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

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

2. Csoportosítsa az alábbi ételeket a megadott szempontok 5 pont
alapján! Írja a szempontok (állítások) mellé a megfelelő számokat!

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

Savképző: ... 1, 2, 4, 7, 8...

Lúgképző: ... 3, 5, 6, 9, 10...

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

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

- 4.* Határozza meg az életstílus fogalmát! 2 pont

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

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

- Farkasvakság (szürkülletű vakság): ... *A-vitamin* ...
- Fáradékonyság, fogínyvérzés: ... *C-vitamin* ...
- Csonttörékenység: ... *D-vitamin* ...
- Meddőség, szexuális gyengeség: ... *E-vitamin* ...
- Vércékenység, lassú vérárvadás: ... *K-vitamin* ...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- család
- modell személyek
- tekintély személyek
- csoporthatás
- támogató személy
- személyesség
- szintér

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 7.* Fogalmazza meg, mit jelent a fehérjék komplettálása! (Írjon három /3/ példát!) 5 pont

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

Példa:

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

8. Sorolja fel a Bircher Brenner féle rendszabályokat! (Fogalmára: 2 pont; példákra: 1-1 pont adható!)
Egészítse ki a felsorolást! 4 pont

- a táplálék féle rendszabály

- a táplálkozás egyensúly törvénye
- a gazdaságossági törvény
- a hájtörvény
- a bőr szervének rendtörvénye
- a tüdő rendtörvénye
- a nehezségi 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!)

9. **Ismertesse röviden a Gerson-diéta lényegét!**

2 pont

Az alternatív rákgyógyításban használják. A szervezet megbomlott egyensúlyát az étrenddel próbálja helyreállítani. A szervezet méregtelenítése és az enzim termelés révén javítja az emésztést. Orvoként friss zöldségeket kell a betegnek innia. A szervezet tisztítási beöntésekkel és ricinus olajjal végzik.

- 10.* **Soroljon fel a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül ötöt /5/!**

5 pont

- példamutatóan éljen
- rendelkezzen empátias készséggel
- szeretettel forduljon a betegek felé
- a betegekkel a legjobb tudása szerint foglalkozzon
- ismerje képességei határait
- soha ne éljen vissza a beteg kiszolgáltatott helyzetével
- a titoktartás szabályait vegye figyelembe és tartsa be

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. **Írja le az egészség jellemzőit az ájurvédikus orvoslás, a kínai hagyományos orvoslás és a természetgyógyászat szerint!**

6 pont

Ájurvédikus orvoslás szerint:

A három erő (elem) a vata (szél), a pitta (epe) és a kapha (nyálka)

egyensúlya.

Kimai hagyományos orvoslás szerint:

A Qi (életerő, életenergia) összehangja, harmonizálja, egyensúlyba. Fontos szerepet kap a Taoista dudás gondolkodásból eredő Yin-Yang fogalomtól.

Természetgyógyászat szerint:

A természettel harmonizáló testi, lelki, szociális és létszemléleti egyensúly állapota.

(Helyes válaszként 2-2 pont adható!)

12.* Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét!

2 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 harmónikusan működik.)*
- *A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

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

4 pont

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

(Helyes válaszként 1-1 pont adható!)

14.* Nevezzen meg egy-egy /1-1/ illóolajat az alábbi csoportok-
nak megfelelően!

4 pont

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

(Helyes válaszként 1-1 pont adható!)

15.* Sorolja fel az anamnézis készítés legfontosabb céljait!
(Írjon hetet /7/!)

7 pont

- adatok gyűjtése:
- a beteg személyiségével kapcsolatos individuális sajátságokról
- életmódjáról
- betegségről
- panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értérendjének meghatározása
- a betegséggel összefüggő különleges körülmények (parallell történések) megismerése
- előző vizsgálatok, terápiák megismerése
- annak eldöntése, hogy szükséges-e a beteget továbbképezni
- bizalmi viszony kiépítése, hogy a beteg kibeszélhesse magát
- elkerülhető a már elvégzett vizsgálatok és terápiák megismétlése
- a begyűjtött adatok dokumentálása

(Helyes válaszként 1-1 pont adható!)

16.* Soroljon fel az élmirostok kedvező és kedvezőtlen élettani hatásai közül hatot /6/!

6 pont

- Kedvező hatások: (Írjon négyet /4/!)
- elhúzódó vércukoremelkedés (az elhízás kockázata csökken)
 - a koleszterin megkötése (az érelmeszesedés csökken)
 - a bélmozgás aktiválása (a székrekedési hajlam csökken)
 - béltisztító hatás (a toxikus anyagok megkötése miatt a vastagbélálgamat kockázata csökken)
 - gyomorürülés lassítás, teltségérzet (a túlzott kalóriabevétel megelőzése)
 - alaposabb rágás (a fogszuvvasodás kockázata csökken)

Kedvezőtlen hatások: (Írjon kettőt /2/!)

- esszenciális anyagok is megkötődnek (vas, kalcium, zsírsban oldódó vitaminok)
- emésztési problémák

17.

Határozza meg a “reflexónaterápia” lényegét!

(Helyes válaszként 1-1 pont adható!)

3 pont

Az szervezet egyensúlyának helyreállítása és az egészség megőrzésének támogatása, amelyet a talpakon, a kezeken és a fileken lévő mikrocirculációs zónáknak stimulálásán keresztül a belső szervek stimulálása útján érnek el.

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

A. Az 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 helyes válaszunként 1-1 pont adható!)

19.* Ismertesse az életmód tanácsadást, mint módszert a megadott szempontok szerint! 5 pont

Fogalma:

Olyan élménycentrikus módszeregyüttes, amely a civilizációs betegségek, testi-lelki ártalmak csökkentése illetve kiküszöbölése érdekében segít a kliensek 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 elemekre: 1-1 pont adható!)

20.* Soroljon fel hat /6/ egyszerű technikát a kiegészítés megelőzésére! 6 pont

- filozófiai gondolatok feldolgozása
- szépirodalmi, drámai, zenei vagy képzőművészeti alkotások befogadása
- vallási gyakorlat
- meditáció
- természettel való találkozás

- *mély bensőséges emberi találkozás*
- *relaxáció*
- *Balint csoport, vagy más szupervíziós csoport*

21.* **Határozza meg röviden a “Méregtelenítő módszerek” lényegét!** (Helyes válaszonként 1-1 pont adható!) 2 pont

A szervezetben felhalmozódott salakanyagok és a kilvítágból bekerült mérgező anyagok kiválasztását elősegítő természetes módszereket.

22.* **Soroljon fel nyolcat /8/ az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelemek közül!** 4 pont

- | | |
|-------------|------------|
| - vas | - jód |
| - cink | - szelén |
| - réz | - klór |
| - mangán | - króm |
| - kobalt | - molibdén |
| - szilícium | - vanádium |
| - fluor | |

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

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)