

„Szolgálati titok!”

„Titkos!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Vízvári László

A minősítő beosztása: főigazgató

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód tanácsadó és terapeuta szak*

**2005. október 11.**

## TÁJÉKOZTATÓ

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 Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) 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 azokat a terápia fajtákat, amelyeket az életmódtanácsadónak ismernie kell! Írjon hatot /6/! 3 pont

- táplálkozás-terápia
- mozgás- és masszázs-terápia
- nap- és fényterápia
- légzésterápia
- életmódterápia
- lelki-terápia
- elemterápia
- fitoterápia

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

2. Csoportosítsa az alábbi betegségekben / állapotokban az infravörös sugárterápia alkalmazásának lehetőségét a megadott szempontok szerint! 5 pont

- a. arcüreg váladék lazítása
- b. ideggyulladás
- c. terhesség
- d. ínhüvelygyulladás
- e. fülvadásékozás
- f. orrdugulás
- g. csontvelőgennyesedés
- h. láz
- i. daganat
- j. izomfájdalmak

infravörös sugárzás terápia javasolt: ...*a, d, e, f, j*...

infravörös sugárzás terápia ellenjavallt: ...*b, c, g, h, i*...

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

3.\* Soroljon fel az életmódtanácsadó hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül hármat /3/! 3 pont

- *empátiás készség az érzések visszatükröződése, a tanácsadó együttérző „benne érző” legyen*
- *a verbalizációs készség a tanácsadó törekvése, hogy a felfogott tartalmakat megfelelő formába öntse*
- *kongruens személy legyen:*
  - *azt gondolja amit mond*
  - *nem tér ki a problémák elől*
  - *természetesen viselkedik, visszafogottság és távolságtartás nélkül*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4. Párosítsa a természetes napfény alábbi komponenseit az összetételük százalékos értékeivel. 2 pont**

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. látható fény                  | a. 0,4 % |
| 2. infravörös sugárzás           | b. 44 %  |
| 3. A típusú ultraibolya sugárzás | c. 5,6 % |
| 4. B típusú ultraibolya sugárzás | d. 50 %  |

1 - ...*b*...      2 - ...*d*...      3 - ...*c*...      4 - ...*a*...

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

**5.\* Soroljon fel a kryoterápia által használt anyagok közül hármat /3/! 3 pont**

- *jég*
- *jégakku*
- *lehűtött sós vízben áztatott kendő*
- *folyékony nitrogén*
- *chloraethyl*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**6.\* Ismertesse a fehérje túltápláltság tüneteit! Írjon nyolcat /8/! 4 pont**

- *a gyomor-, bélrendszer működési zavara*
- *felszaporodnak a vérben a savanyú anyagcseretermékek*
- *fáradtság*
- *ingerlékenység*
- *bélrenyheség*
- *felszaporodik a húgysav a szervezetben és húgysavkristály formájában az ízületekben lerakódik*
- *az érrendszer károsodik*
- *a rosszindulatú daganatok előfordulása gyakoribbá válik*

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

**7. Sorolja fel, milyen fizikai hatások érvényesülnek a hidroterápia során!**

**3 pont**

- *felhajtóerő*
- *hidrosztatikus nyomás*
- *hőmérséklet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8. Írja le milyen tanulási formák érvényesülnek az életmódtáborban!**

**5 pont**

- *élményszerű tanulás*
- *csinálva tanulás*
- *obszerváns (megfigyeléses) tanulás*
- *érzelmi emlék tanulás*
- *együttes élmény megtanulása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**9. Sorolja fel az életmódtanácsadást igénybevevő személy**

**5 pont**

**jellegetességeit! Írjon tizet /10/!**

- *problémája van*
- *bizonytalan*
- *elégedetlen*
- *eligazodást, megoldást keres*
- *érdeklődik*
- *biztosítani akarja magát*
- *másokat követ*
- *katartikus hatás érte*
- *egyedül nem megy egyről-kettőre*
- *nincs elég ereje egyedül megoldani a problémáit*
- *még nem beteg, vagy már gyógyult*
- *tanácsolták neki*
- *felismerte a változtatás szükségességét*
- *felelősségteljes, érdeklődő szülő*

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

**10.\* Ismertessen a hatékony életmódtanácsadás jellemzői közül hatot /6/!**

**6 pont**

- *6-10 fős rendszeresen megtartott csoportos, vagy klubfoglalkozás, ahol már lehetőség van szituációk begyakoroltására, tapasztalatok megbeszélésére, illetve az egymástól való tanulásra is*
- *fontos, hogy elegendő időt szánjanak rá*
- *a tanácsadás legfontosabb eszköze a hatékony beszélgetés*
- *a siker erősen függ a példamutatástól és a személyes szavahihetőségtől*
- *legintenzívebb a pozitív megerősítés módszere*
- *a tanácsadás függ a beszélgetésvezetés technikájától és tanulás-pszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel*
- *a tanácsadás hatékonyságát a tartalmi strukturális adottságok (pl. munkahelyi szituációk, lakásviszonyok) is befolyásolják.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11.\* Hasonlítsa össze az életmódtábor és az életmódklub egészségnevelési lehetőségeit, hatékonyságát!**

**4 pont**

Az életmódtábor:

- *intenzívebb hatást gyakorol a résztvevőre, így gyorsabban és tartósabban hoz létre változásokat*
- *az életmódtáborban komplexebb hatások és élmények érik a résztvevőt, több a lehetőség az életmódelemek begyakorlására*
- *nagy előny az otthoni környezetből való tartós kiszakadás, esetleg az ellazult állapot, a szabadság hangulat.*

Az életmódklub:

- *hosszabb időn keresztül képes elkísérni a résztvevőket, így újra és újra felfrissíti az életmódváltás motivációit.*

(Az életmódtáborra: 3 pont; az életmódklubra: 1 pont adható!)

- 12. Nevezze meg az antik életmódmodell elméletének és gyakorlatának három alappillérét!** **3 pont**

- *a higiéné*
- *a diétetika*
- *az életrend*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13. Soroljon fel az egészséges táplálkozást biztosító táplálékok közül tizet /10/!** **5 pont**

- *zöldségek*
- *gyömolcsök*
- *gabonák*
- *csírák, csíranövények*
- *rügyek, friss hajtások*
- *gyógynövények*
- *fűszerek*
- *olajos magvak, diófélék*
- *hidegen sajtolt növényi olajok*
- *méz és méhészeti termékek*

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

- 14. Határozza meg az életstílus, életvitel fogalmát!** **2 pont**

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

- 15. Soroljon fel ötöt /5/ a zsírok táplálkozás élettani jelentőségei közül!** **5 pont**

- energiaforrás
- energia raktár
- testépítés (idegrendszer, testi esztétika)
- hormonok
- mediátorok
- zsírban oldódó vitaminok felszívódása
- epesavak

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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 alkalmazása
- az életmód tartós átalakítása

(Az „A” részre: 2 pont; a „B” részre: 3 pont adható!)

**17. Írja le a fototerápia fogalmát, és sorolja fel típusait a hatásos komponensek szerint!** **3 pont**

Fogalma:

*A fototerápia a napfény mesterségesen előállított hatásos komponenseivel való gyógyítás.*

Típusai:

- ultraibolya
- látható fény (Evolite)
- infravörös
- lézer

(Fogalmára: 1 pont; típusaira: 0,5-0,5 pont adható!)

**18. Húzza alá, az alábbi felsorolásból azt a makroelemet, amelynek hiánya az infarktus kockázatát növeli!** **1 pont**



- kalcium
- magnézium
- foszfor

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

**19.\* 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!)

**20.\* 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!)

**21. 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.*

**22. 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!)

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

Farkasvakság, (szürkületi vakság): *A vitamin*

Fáradékonyság, fogínyvérzés: *C vitamin*

Csonttöredekenység: *D vitamin*

Meddőség, szexuális gyengeség: *E vitamin*

Vérzékenység, lassú véralvadás: *K vitamin*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 24.\* Írjon tíz /10/ természetgyógyászati kezelési módszert, amelyekel tüdő asztma esetén alkalmazunk! 5 pont**

- *akupunktúrás, akupresszúrás kezelések*
- *klímaváltozás*
- *az idegrendszer megnyugtatós (gyógynövények alkalmazása, vízkúra, tüdőasztma elleni teakeverék, illóolajok alkalmazása)*
- *joga (légzőgyakorlatok végzése)*
- *apiterápia*
- *reformétrend*
- *méregtelenítés*
- *földszugárzás mérése a hálószobában*
- *bioenergetikai kezelések*
- *biológiai fogorvoslás*

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

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

A WHO 1946. évi egészségügyi konferenciája szerint az egészség a teljes testi, lelki és szociális jóllét állapota és nem csupán a betegségektől és a testi fogyatékoktól való

mentességet jelenti. Ma már ez bővíthető az egészség dinamikus felfogásával:

*A jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jóllét iránti igény ki-elégítésében az egyén aktív közreműködése is szükséges, mert felelős saját egészségének megőrzéséért.*

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