

Egészségügyi Minisztérium

„Szolgálati titok!”
„Titkos!”

Érvényességi idő:
az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig
A minősítő neve: Vízvári László
A minősítő beosztása: főigazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód tanácsadó és terapeuta szak

2009. május 15.

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 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.* Ismertesse az életmód-tanácsadás szinterei közül a család színterén megvalósítható feladatokat! Írjon hatot /6/!

3 pont

- *természetes családtervezés*
- *gyermekvárás*
- *alternatív szülési módok*
- *gyermekfogadás*
- *gyermeknevelés*
- *többgenerációs együttélés*
- *rokoni kapcsolatok*
- *krízis helyzetek*
- *életkrízisek*
- *civil szervezetekkel való kapcsolattartás*

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

2.* Soroljon fel hat /6/ egyszerű technikát a kiégés megelőzésére!

6 pont

- *filozófiai gondolatok feldolgozása*
- *szépirodalmi, drámai, zenei vagy képzőművészeti alkotások befogadása*
- *vallási gyakorlat*
- *meditáció*
- *természettel való találkozás*
- *mély, bensőséges emberi találkozás*
- *relaxáció*
- *Bálint-csoport, vagy más szupervíziós csoport*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét!

2 pont

- *A terapeuta metakommunikáció 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.*

4.* Soroljon fel az életmódot váltó embert érő támogató belső hatások közül hatot /6/! 6 pont

- *életfordulat igénye*
- *lázas*
- *szembefordulás*
- *kalandvágy*
- *divatkövetés*
- *kitűnni, különbnek lenni vágya*
- *tökéletesség vágya*
- *szellemi útkeresés*
- *egzisztenciális űr betöltése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Határozza meg, milyen negatív hatások érhetik az életmódot váltó embert! Egészítse ki a felsorolást! Írjon tízet /10/! 5 pont

- *kigúnyolás*
- *részvét*
- *társasági kirekesztődés*
- *lenézés*
- *lebeszélés*
- *csábítás*
- *ijesztgetés*
- *deviánsnak bélyegzés*
- *a makrostruktúrák (gazdaság, közigazgatás, politika) merevsége*
- *negatív szülői hozzáállás (a gyermek formálható, de a szülő ellenében nem)*
- *a reklám kényszere*
- *a tömegkommunikációs agymosás*

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

6. **Válassza ki és húzza alá a helyes válaszokat!** 5 pont

- az életmód a társadalmi réteg hovatartozás által determinált
- az egyén különleges életmódjával önmagát definiálja
- az életmód a személyiségbe is beágyazódik
- valamilyen életvitelre szocializálódunk, szokásaink alakulnak ki
- megszilárdul az értékrendünk, az életmód konzervatív abban az értelemben, hogy ragaszkodunk hozzá
- az életmód ifjúkori megszilárdulása után jelentősen már nem változtatható
- az alacsonyabb műveltségű embereket egyszerűbb gondolkodásuk révén hatékonyabban rá lehet venni a helyes életmódra
- a helyes életmód foglalkozástól, társadalmi hovatartozástól független

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

7. **Fogalmazza meg az életmód-tanácsadás paradoxonát (látszólagos lehetetlenségét)!** 2 pont

Úgy adunk tanácsot, hogy nem adunk tanácsot, mintha a kliens maga akarná az általunk tanácsoltakat.

8.* **Soroljon fel az egészséges táplálkozást biztosító táplálékok közül tízet /10/!** 5 pont

- *zöldségek*
- *gyümölcsök*
- *gabonafélék*
- *csírák, csíranövények*
- *rügyek, friss hajtások*
- *gyógynövények*
- *fűszernövények*
- *olajos magvak, diófélék*
- *hidegen sajtolt növényi olajok*
- *méz*
- *méhészeti termékek*

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

- 9.* Sorolja fel az élelmi rostok kedvező és kedvezőtlen élettani hatásait! 6 pont

Kedvező hatások: Írjon ötöt /5/!

- *elhúzódó vércukoremelkedés*
- *a koleszterin megkötése*
- *a bélmozgás aktiválása*
- *béltisztító hatás*
- *gyomorürülés lassítás, teltségérzet*
- *alaposabb rágásra kényszerít*

Kedvezőtlen hatások: Írjon egyet /1/!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 10.* Soroljon fel hat /6/ korlátozottan táplálkozásfüggő betegséget, betegségecsoportot! 6 pont

- *reumatikus betegségek*
- *krónikus bőrbetegségek*
- *perifériás keringési zavarok*
- *vénás keringési zavarok*
- *limfás elfolyási zavarok*
- *krónikus fejfájás*
- *emésztőrendszeri betegségek*
- *fokozott infékciónkészség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 11.* Írja le mit fogyaszt a reformétrenden élő a felsorolt táplálékok helyett! 4 pont

- állati zsír: *...növényi olajok...*
- cukor: *...méz, természetes édességek, gyümölcsök...*
- fehér kenyér: *...barna kenyér...*
- húsfélék: *...értékes növényi fehérjék: olajos magvak, diófélék, szója, száraz hüvelyesek, tojás (kevés!), tejtermékek...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Soroljon fel olyan betegségeket/állapotokat, amikor a böjt alkalmazása ellenjavallt! Írjon hatot /6/! 3 pont

- *tbc*
- *Basedow-kór*
- *soványság*
- *cukorbetegség*
- *súlyos depresszió*
- *daganatos megbetegedések (de vannak kifejezetten erre szakosodott gyógyító böjtök)*
- *pszichés betegségek*

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

13. Párosítsa a nyomelemeket az őket tartalmazó táplálékcsoportokkal! Írja a számok mellé a megfelelő betűt! 3 pont

- | | |
|--|---------|
| 1. mák, mogyoró, zabpehely | A: cink |
| 2. tojás, lencse | B: vas |
| 3. tengeri növények, spenót, fokhagyma | C: jód |

1 - ...*B*..., 2 - ...*A*..., 3 - ...*C*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. Húzza alá az alábbi felsorolásból a zsírban oldódó vitaminokat! 2 pont

- A vitamin
- C vitamin
- B12 vitamin
- D vitamin
- B6 vitamin
- E vitamin
- K vitamin
- U vitamin

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

15.* 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 enzimtermelés révén javítja az emésztést. Óránként friss zöldségleveket kell a betegnek innia. A szervezet tisztítását beöntésekkel és ricinus olajjal végzik.

16.* Írja le, mely tanulási formák érvényesülnek az életmódtáborban! Írjon négyet /4/!

4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. Sorolja fel fontossági sorrendben az egészséges életmódra nevelés természetgyógyászati módszereit!

4 pont

1. *Bentlakásos komplex programok (életmódtábor).*
2. *Kiscsoportos foglalkozás (életmódklub).*
3. *Rendszeres utógondozás (követés az életmódklubokban).*
4. *Egyéni foglalkozás (életmód-tanácsadás).*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmódtanácsadó terapeutának ismernie kell! Írjon ötöt /5/!

5 pont

- *táplálkozástan*
- *nap- és fényterápiák*
- *hidroterápiák*
- *légzéstechnikák*
- *az életritmus rendezése*
- *lelki gondozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Nevezze meg az élet alapvető tényezői közül azokat, amelyekre a rendterápia vonatkozik! Írjon négyet /4/! 4 pont

- a táplálkozás módja, mennyisége
- bőr és légzés fiziológiája
- testmozgás
- biológiai ritmusok
- pszichés beállítottság

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. Ismertesse az életmódtáborban elérhető ún. totális hatás okait! 4 pont

- koncentrált
- intenzív
- koherens-egység
- nincsenek figyelemelterelő ingerek

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Nevezze meg az antik életmodell elméletének és gyakorlatának három /3/ alappillérét! 3 pont

- a higiéné
- a dietetika
- az életrend

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. Nevezze meg azokat a kompetens személyeket, akik életmód tanácsadást és életmód terápiát végezhetnek! 2 pont

Életmód tanácsadás:

minden természetgyógyászatban jártas szakember

Életmód terápia:

csak életmód- tanácsadó és terapeuta szakképesítéssel rendelkező személy

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* Soroljon fel négyet /4/, az életmód tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételek közül! 4 pont

- *modellnyújtás (reforméletmód tapasztalat, megélt gyökeres életmódváltás, nagyobb életmódhibáktól való mentesség)*
- *holisztikus gondolkodás*
- *tárgyi tudás*
- *kiscsoport vezetési képesség*
- *táborszervezési- és vezetési ismeret és gyakorlat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. Írja le azokat az adatokat, amelyeket nyilvántartásba kell vennie klienséről! 4 pont

- *azonosító adatok (név, anyja neve, születési hely, idő, lakcím)*
- *természetgyógyászati tevékenység indoka (kórelőzmény, orvosi diagnózis és terápia)*
- *alkalmazott természetgyógyászati kezelés és a javasolt terápia*
- *kezelések időpontja, állapotváltozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25. Ismertesse, milyen jogviszonyok alapján végezhet természetgyógyászati tevékenységet! 3 pont

- *mint egyéni vállalkozó*
- *mint társas vállalkozás tagja*
- *mint valamely természetgyógyász vállalkozás alkalmazottja, munkaviszony alapján*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.* Soroljon fel a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül hármat /3/! 3 pont

- *példamutatóan éljen*
- *rendelkezzen empátiás készséggel*
- *szerepettel 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!)