

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2013. május 24.**

## 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.\* Soroljon fel az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen 4 pont**   
**nyomelemek közül négyet /4/!**

- jód
- kobalt
- fluor
- szelén
- molibdén

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2. Írja le az egészséges életvezetés alapelveit! 7 pont**

- a természettel és a környezettel való kapcsolatok építése
- mozgás a friss levegőn
- 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 elviselni

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**3. Ismertesse az életmód-tanácsadás- és terápia három /3/ 3 pont**   
**lényegi elemét!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Soroljon fel az életmód-tanácsadó feladatai közül tizenkettőt /12/!**

**6 pont**

- *célzott beszélgetés*
- *empátiás meghallgatás*
- *segítő kapcsolat*
- *problémamegoldás*
- *információ és tudás átadás*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése*
- *a tények rendszerszerű elemzése*
- *előadás tartás*
- *önismereti csoport vezetése*
- *a tanácsadó munka dokumentálása*
- *közösségszervezés*
- *túravezetés*
- *szabadidő menedzselés*
- *táborszervezés*
- *életmód-klub vezetés*
- *életmód terápiás terv készítés*

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

**5. Ismertesse fontossági sorrendben az egészséges életmódra nevelés természetgyógyászati módszereit!**

**4 pont**

- *bentlakásos komplex programok (életmódtábor)*
- *kiscsoportos foglalkozás (életmódklub)*
- *rendszeres utógondozás (követés az életmódklubokban)*
- *egyéni foglalkozás (életmód-tanácsadás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. Sorolja fel Dr. Oláh Andor természetes élet- és gyógy-  
mód rendszerét! Folytassa a felsorolást! 7 pont

- méregtelenítés
- reformétrend (helyes táplálkozás)
- fitoterápia
- elemterápiák (napfény, levegő, víz, föld)
- mozgás, mozgatás
- pihenés
- jóga
- lelki gyakorlatok, meditáció
- személyiségfejlesztés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\* Nevezzen meg olyan betegségeket/állapotokat, amikor a  
böjt alkalmazása ellenjavallt! Írjon hatot /6/! 3 pont

- tbc
- Basedow-kór
- cachexia, kóros soványság
- cukorbetegség
- daganatos megbetegedések (de vannak kifejezetten erre szakosodott gyógyító böjtök)
- pszichiátriai betegségek: depresszió, skizofrénia
- hyperthyreosis

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

8. Párosítsa a nyomelemeket az őket tartalmazó táplálék  
csoportokkal! 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!)

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

Farkasvakság (szürkületi vakság): ...*A-vitamin*...

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

Csonttörékenység: ...*D-vitamin*...

Meddőség, szexuális aktivitás csökkenése: ...*E-vitamin*...

Vérzékenység, lassú véralvadás: ...*K-vitamin*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.\* Sorolja fel a hatékony modellnyújtó komplex egészségnevelés, illetve életmód-tanácsadás szakmai és erkölcsi feltételeit! Írjon hatot /6/! 3 pont**

- *autentikus személy, személyes példa*
- *szavahihetőség*
- *élménynyújtás*
- *egyenrangú partneri viszony*
- *együttműködés*
- *önismeret, határterületi pszichológia*
- *ezoteria, életbölcselet*
- *a hagyományos egészségnevelési információk mellett a természetgyógyászati módszerek alkalmazásával a természetes életvitel kialakítása és elmélyítése, amelyhez a terápia segítséget és nevelést nyújt*

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

**11.\* Soroljon fel négy /4/, az életmód-tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételt! 4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**12.\* Soroljon fel a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül hatot /6/!** **6 pont**

- példamutatóan éljen
- rendelkezzen empátiás 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!)

**13.\* Írja le, hogy milyen típusú adatokat kell nyilvántartania klienséről! Írjon négyet /4/!** **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!)

**14. Ismertesse, milyen jogviszonyok alapján lehetséges természetgyógyászati tevékenységet végezni!** **3 pont**

- egyéni vállalkozó
- társas vállalkozás tagjaként
- valamely természetgyógyász vállalkozás alkalmazottja, munkaviszony alapján

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15. 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.*

**16.\* Sorolja fel az anamnézis készítés legfontosabb céljait!  
Írjon hatot /6/!**

**6 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\* 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*
- *krízishelyzetek*
- *életkrízisek*
- *civil szervezetekkel való kapcsolattartás*

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



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

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

(Csak az öt /5/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

**19.\* Sorolja fel az életmódváltást támogató belső tényezőket!  
Írjon tízet /10/!****5 pont**

- *életfordulat igénye*
- *lázadás*
- *szembefordulás*
- *kalandvágy*
- *divatkövetés*
- *kitűnni, különbnek lenni vágya*
- *tökéletesség utáni vágy*
- *szellemi útkeresés*
- *egzisztenciális űr betöltése*
- *érzelmi zavar*
- *kompenzáció*
- *világnézeti kényszer*

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

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

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

**21.\* 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!)

**22.\* Ismertesse a hatékony életmód-tanácsadás feltételeit! 5 pont**   
**Írjon ötöt /5/!**

- *6-10 fős rendszeresen megtartott csoportos vagy klubfoglalkozás keretében már lehetőség van situációk begyakorlására, tapasztalatok megbeszélésére, illetve az egymástól való tanulásra is (6-10 ember tapasztalatának összegződése már komoly hatást tud elérni a szokások megváltoztatásában)*
- *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, amely tanuláspszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**23.\* Sorolja fel az orvos/terapeuta feladatait a Bircher - Brenner féle rendterápia alkalmazása során!  
Írjon négyet /4/!**

**4 pont**

- *a betegséget kiváltó okok, az eddigi rendezetlenségek kiderítése*
- *a rend birodalmában lévő életről tanítás*
- *a betegség lényegének kinyilatkoztatása*
- *a test öngyógyító folyamatainak elmagyarázása*
- *a kliens megnyerése, segítése a gyógyulás útján és önmaga legyőzésében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)