

„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*

**2014. május 23.**

## 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 életmódot váltó embert érő belső ellenhatások közül tízet /10/!**

**5 pont**

- *nosztalgia*
- *félelem*
- *megszokott örömforrások utáni vágy*
- *biztonsági igény*
- *ragaszkodás a megszokott életvitelhez (a szokás hatalma)*
- *tanulásra való restség*
- *időhiány érzése*
- *energiahiány*
- *az én védő mechanizmusok működése (racionalizálás)*
- *korábbi önnevelési törekvések kudarcai (csalódások, kiábrándulás)*
- *sok a meggyőzéssel szembeni ellenállás*

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

**2. 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.*

**3.\* Nevezzen meg egy-egy /1-1/ illóolajat az alábbi csoportoknak megfelelően!**

**4 pont**

- A. fertőtlenítő hatású illóolaj: ...*kakukkfű, oregánó, eukaliptusz, citromfű*...
- B. görcsoldó hatású illóolaj: ...*kamilla, menta, cickafark*...
- C. vizelethajtó hatású illóolaj: ...*fenyő, levendula*...
- D. keringés stimuláló hatású illóolaj: ...*fahéj, boróka, fokhagyma*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4. Az életmódváltás pszichológiai hátterére vonatkozó állítások közül válassza ki és húzza alá a helyes válaszokat!** **5 pont**

- az életmód, a társadalmi rétegbeli hovatartozás által determinált
- 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
- valamilyen életvitelre szocializálódunk, szokásaink alakulnak ki
- a helyes életmód foglalkozástól, társadalmi hovatartozástól független
- az életmód a személyiségbe is beágyazódik
- az egyén különleges életmódjával önmagát definiálja

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

**5.\* Határozza meg a „reflexzóna terápia” lényegét!** **2 pont**

*A szervezet egyensúlyának helyreállítása és az egészség megőrzésének támogatása, amelyet a talpakon, a kezen és a füleken lévő mikrorendszerek zónáinak stimulálásán keresztül a belső szervek stimulálása útján érnek el.*

**6. Ismertesse a fehérjetúltápláltság tüneteit!** **4 pont**

- *zavar a gyomor-bélrendszer működésében*
- *felszaporodnak a vérben a savas anyagcseretermékek*
- *fáradtság*
- *ingerlékenység*
- *bélrenyheség*
- *felszaporodik a húgysav a szervezetben és húgysavkristály formájában az ízületekben lerakódik*
- *az érrendszer károsodik*
- *a rosszindulatú daganatok gyakoribbá válnak*

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

**7.\* Soroljon fel nyolc /8/ magas kalcium tartalmú élelmiszert! 4 pont**

- *tej és tejtermékek*
- *mák*
- *mogyoró*
- *mandula*
- *dió*
- *petrezselyem zöldje*
- *sóska*
- *paraj*
- *bab*
- *sárgarépa*

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

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

- A
- C
- B<sub>12</sub>
- D
- B<sub>6</sub>
- E
- K
- U

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

**9.\* Soroljon fel öt /5/ olyan betegséget/állapotot, melynek létrejöttében a túlsúly szerepet játszik! 5 pont**

- *szívelégtelenség*
- *koszorúér betegsége*
- *magas vérnyomás*
- *agyi érbetegségek*
- *visszérbetegségek*
- *cukorbetegség (diabetes mellitus)*
- *köszvény*
- *légzési betegségek*
- *artrózisok*
- *epekő*
- *zsírmáj*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Ismertesse a nem energiahordozó tápanyagokat!

3 pont

- *vitaminok*
- *ásványi anyagok*
- *rostok (élelmi vagy diétás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Írja le, mely vitaminok hiánya okozza a következő betegségeket/állapotokat!

5 pont

- Farkasvakság (szürkületi vakság): ...*A-vitamin*...
- Fáradékonyság, fogínyvérzés: ...*C-vitamin*...
- Csonttörékenység: ...*D-vitamin*...
- Meddőség, szexuális gyengeség: ...*E-vitamin*...
- Vérzékenység, lassú véralvadás: ...*K-vitamin*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.\* Soroljon fel az orvos/terapeuta feladataiból négyet /4/ a Bircher -Brenner féle rendterápia alkalmazása során!

4 pont

- *a betegséget kiváltó okok, az eddigi rendezetlenségek kiderítése*
- *tanítson a rend birodalmában lévő életről*
- *a betegség lényegét kinyilatkoztassa*
- *a test öngyógyító folyamatait elmagyarázza*
- *a klienst megnyerje, és a gyógyulás útján, és önmaga legyőzésében segítse*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. Írja le az életmódtábor előnyeit a hagyományos egészségnevelési módszerekkel szemben!

5 pont

- *háromféle tanulást tesz lehetővé*
- *csoporthatású*
- *totális*
- *folyamatos a szakértői támogatás*
- *személyes*

(Helyes válaszonként 1- 1 pont adható!)

- 14.\* Ismertesse az életmód-tanácsadást a megadott szempontok szerint!** **4 pont**

Az életmód-tanácsadás definíciója:

*Olyan élménycentrikus módszeregyüttes, amely a civilizációs betegségek, testi-lelki ártalmak csökkentése, illetve kiküszöbölése érdekében segít a kliensek egészségét megőrizni, javítani, helyreállítani életmódjának tartós átalakításával.*

Az életmód-tanácsadás legfontosabb elemei: Írjon kettőt /2/!

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

(Az „A” részre 2 pont; a „B” részre helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 15.\* Ismertessen az életmód-tanácsadó személy hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül hármat /3/!** **3 pont**

- *empátiás készség*
- *verbalizációs készség*
- *kongruens viselkedés*
- *problémafelvállaló képesség*
- *természetes viselkedés képessége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 16.\* Soroljon fel az életmód-tanácsadóra és a terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelmények közül hatot /6/!** **3 pont**

- *legalább két mozgás- és mozgás terápia szakszerű ismerete és bemutatása*
- *gyógynövényismeret (meghatározás és felhasználás)*
- *az egészségmegőrző és táplálkozási rendszerek elméletének ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *a víz- és elemterápiák elméleti ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *lélegzőgyakorlatok ismerete, kivitelezésének irányítása*
- *reflexológiai ismeretek, gyakorlatok bemutatása*
- *a keleti masszázs elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *az akupresszúra elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *méregtelenítő terápiák ismerete és irányítása*

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

17. **Írja le, hogy milyen típusú adatokat kell nyilvántartania a természetgyógyásznak 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!)

18.\* **Soroljon fel az anamnézis készítés legfontosabb céljai közül hatot /6/!** 6 pont

- adatok gyűjtése, a beteg: személyiségével kapcsolatos individuális sajátosságokról, életmódjáról, betegségéről
- panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása
- a betegséggel összefüggő különleges körülmények (paralell 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!)

19. **Párosítsa az alábbi drogokat legjellemzőbb hatóanyag-tartalmukkal! Írja a betűjel mellé a megfelelő számot!** 4 pont

- |                 |                |
|-----------------|----------------|
| a. kávémag      | 1. keserűmag   |
| b. vadgesztenye | 2. alkaloida   |
| c. ezerjófű     | 3. cserzőanyag |
| d. tölgyfakéreg | 4. szaponin    |

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



20. **Csoportosítsa az alábbi pszichológiai kifejezéseket a megadott szempontok szerint!** **4 pont**

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1. észlelés  | 5. álom            |
| 2. betegség  | 6. gyógyulási vágy |
| 3. meditáció | 7. érzések         |
| 4. gondolat  | 8. hipnózis        |

Tudathoz kapcsolódik: ...1, 4, 7...

Módosult tudatállapothoz kapcsolódik: ...2, 3, 5, 6, 8...

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

21. **Húzza alá, mely fűszerek alkalmazását nem ajánlja a Dr. Oláh Andor féle reform táplálkozása!** **2 pont**

- ánizs
- babér levél
- bazsalikom
- curry
- csípős paprika
- erős bors
- kömény
- pepperoni
- turbolya
- zsázsa

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

22.\* **Soroljon fel a gyümölcskúra hatásai közül hatot /6/!** **3 pont**

- *javítja az anyagcserét*
- *méregtelenít*
- *regenerálja a májat, vesét, bőrt, szív- és érrendszert*
- *tisztítja a bőrt*
- *kiüríti a salakanyagokat*
- *fokozza a szervezet ellenálló erejét*
- *sok betegségben gyógyító hatású pl. köszvény, reuma*

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

**23. 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!)

**24.\* Soroljon fel öt /5/ táplálkozási hibát, amelyek savasítják a szervezetet, illetve erjedést vagy rothadást okozhatnak a vékonybél alsó szakaszában, valamint a vastagbélben! 5 pont**

- *fokozott fehérje (főleg hús) bevitel*
- *nagymértékű cukor, édesség fogyasztás*
- *zsír bő étrend*
- *tartósítószer: borkősav, ecetsav, szalicilsav, benzoésav*
- *nem megfelelően összeválogatott étrend*
- *rothadásra hajlamos anyagok fogyasztása: hús, vér stb.*
- *szükségesenél több táplálék bevitele*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**25. Ismertesse, hogy Dr. Oláh Andor természetes élet- és gyógymódszere szerint mit értünk méregtelenítés alatt! 4 pont**

- *izgató-, nyugtató-, altató szerek elhagyása*
- *kávé, tea, szeszes italok kerülése*
- *dohányzás abbahagyása*
- *konzervek, tartósítószer fogyasztásának kerülése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**26.\* 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
- betegség megelőző
- meghosszabbítja az életet

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