

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: elnökhelyettes

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2015. március 12.

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. Fábrián 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 mely esetekben, vagy milyen hatásokra veszik igénybe az életmód-tanácsadást a legtöbben! Írjon tízet /10/!

5 pont

- *problémák*
- *bizonytalanság*
- *elégedetlenség*
- *keresés*
- *érdeklődés*
- *biztonság érzése utáni vágy*
- *az életmódváltás igénye*
- *erőtlenség*
- *mások tanácsának követése*
- *a változtatás szükségességének felismerése*
- *felelősségteljes érdeklődés (pl. szülő)*

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

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

6 pont

- *filozófiai gondolatok feldolgozása*
- *szépirodalmi, drámai, zenei vagy képzőművészeti alkotások befogadása*
- *vallás gyakorlása*
- *meditáció*
- *természettel való találkozás*
- *mély, bensőséges emberi találkozás*
- *relaxáció*
- *Bálint-csoportban, vagy más szupervíziós csoportban való részvétel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Nevezzen meg öt /5/ vizelethajtó (diuretikus) hatású gyógynövényt!

5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 4.* **Soroljon fel az életmódot váltó embert érő támogató belső hatások közül nyolc /8/ hatást!** **8 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 5.* **Sorolja fel az élelmi rostok élettani hatásait az alábbi szempontok szerint!** **6 pont**

Kedvező hatások: Írjon négyet /4/!

- *elhúzódó vércukorszint-emelkedés miatt az elhízás kockázata csökken*
- *a koleszterin megkötése miatt az érlelmeszesedés kialakulása csökken*
- *a bélmozgás aktiválása miatt a székrekedési hajlam csökken*
- *béltisztító hatás miatt a vastagbél-daganat kockázata csökken (toxikus anyagok megkötése)*
- *gyomorürülés lassítás és a teltségérzet növekedése megelőzi a túlzott kalóriabevitelt*
- *az alaposabb rágás miatt a fogszuvasodás kockázata csökken*

Kedvezőtlen hatások: Írjon kettőt /2/!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *jód*
- *kobalt*
- *fluor*
- *szelén*
- *molibdén*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Soroljon fel az életmód-tanácsadó feladatai közül **6 pont**
tizenkettőt /12/!

- *célzott beszélgetés*
- *empátiás meghallgatás*
- *segítő kapcsolat*
- *problémamegoldás*
- *információ és tudás átadás*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése*
- *a tények rendszerszerű elemzése*
- *előadástartás*
- *önismereti csoport vezetése*
- *a tanácsadó munka dokumentálása*
- *közösségszervezés*
- *túravezetés*
- *szabadidő-menedzselés*
- *táborszervezés*
- *életmódklub-vezetés*
- *életmódterápiás-terv készítése*

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

8. Nevezze meg az antik életmódmodell elméletének és **3 pont**
gyakorlatának három /3/ alappillérét!

- *higiéné*
- *dietetika*
- *életrend*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

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

10.* 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!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmód-tanácsadó terapeutának ismernie kell! Írjon ötöt /5/!** **5 pont**

- *táplálkozásterápia*
- *nap- és fényterápiák*
- *hidroterápiák*
- *légzésterápia*
- *az életritmus rendezése*
- *lelki gondozás*
- *mozgás- és masszázsterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13. Írja le milyen előnyöket jelent a klienseknek az életmód-klub foglalkozásain való részvétel!** **4 pont**

- *információk szerzése*
- *saját élmények szerzése*
- *azonos (közérdekű) problémák megbeszélésének lehetősége (megerősítések, korrekciók)*
- *tanulási lehetőség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.* 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!)

15.* Sorolja fel a hatékony modellnyújtó komplex egészségnevelés jellemzőit, elemeit! Írjon hatot /6/! 3 pont

- *autentikus személy, személyes példa*
- *szavahihetőség*
- *élménynyújtás*
- *egyenrangú partneri viszony*
- *együttműködés*
- *önismeret, határterületi pszichológia*
- *ezoteria, életbölcselet*

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

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

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

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

- *egyéni vállalkozóként*
- *társas vállalkozás tagjaként*
- *természetgyógyász vállalkozás alkalmazottjaként, munkaviszony alapján*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *adatok gyűjtése a beteg személyiségével kapcsolatos individuális sajátosságokról, életmódjáról, betegségről*
- *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!)

20.* Soroljon fel az életmódot váltó embert érő külső támogató hatások/ tényezők közül hatot /6/! 6 pont

- *család*
- *modellszemélyek*
- *tekintélyszemélyek*
- *csoporthatás*
- *támogató személy*
- *személyesség*
- *színtér, élettér*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Soroljon fel a zsír táplálkozásban betöltött élettani jelentőségei közül hatot /6/!

6 pont

- *energiaforrás*
- *energiaraktár*
- *szteroidok építőeleme*
- *testépítésben vesz részt*
- *hormonok alkotóeleme*
- *mediátor*
- *a zsírban oldódó vitaminok felszívódását segíti*
- *epesavak (zsíremésztés) alkotóeleme*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)