

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

|                   |
|-------------------|
| <b>MEGOLDÓLAP</b> |
|-------------------|

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2016. március 3.**

## 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.\* **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.*

- 2.\* **Soroljon fel az életmódváltást támogató belső tényezők közül tízet!** **10 pont**

- lázadás
- szembefordulás
- kalandvágy
- divatkövetés
- kitűnés, különbbé válás vágya
- tökéletesség utáni vágy
- szellemi útkeresés
- egzisztenciális űr betöltése
- érzelmi zavar
- kompenzáció
- világnézeti kényszer

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.\* **Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét!** **2 pont**

*A terapeuta metakommunikációja ugyanazt fejezi ki, mint amit szavakkal elmond. (Tehát ugyanazt érzi, gondolja és mondja. A szív, a fej és a száj egymással harmonikusan működik.) A kongruens (hiteles) kommunikáció minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

4. **Csoportosítsa az alábbi pszichológiai kifejezéseket a megadott szempontok szerint!  
Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!** **8 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 1-1 pont adható!)

5.\* **Határozza meg a „reflexzóna terápia” 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.

6. **Csoportosítsa az alábbi betegségekben/állapotokban az infravörös sugárterápia alkalmazásának lehetőségét a megadott szempontok szerint!** **10 pont**

**Írja a helyes válasz betűjelét a megfelelő helyre!**

- A. arcüreg váladék lazítása
- B. ideggyulladás
- C. terhesség
- D. ínhüvelygyulladás
- E. fülvadásékozás
- F. orrdugulás
- G. csontvelőgennyedés
- 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 1-1 pont adható!)

7. **Sorolja fel, hogy a víz mely fizikai hatásait használják fel a hidroterápia során!** **3 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.\* **Írja le hány °C-osak termoterápiai szempontból az alábbi fürdők!** **5 pont**

hideg: *...28 °C alatt...*

hűvös: *...28-31 °C...*

indifferens: *...34-35 °C...*

meleg: *...36-37 °C...*

forró: *...40 °C felett...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. **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 helyes/megfelelő váltakozása*
- *az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa mindenkori lehetőségeinken belül*
- *lelki egyensúly, ami segít a megterheléseket elviselni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *izgató-, nyugtató-, altatószerek elhagyása*
- *kávé, tea, szeszes italok kerülése*
- *dohányzás abbahagyása*
- *konzervek, tartósítószeres fogyasztásának kerülése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. **Sorolja fel a Bircher Brenner féle rendszabályokat! Egészítse ki a felsorolást!** 8 pont

- a táplálék szerkezeti törvénye
- *a táplálkozás egyensúlytörvénye*
- *gazdaságossági törvény*
- *szájtörvény*
- *a bőr szervének rendtörvénye*
- *a tüdő rendtörvénye*
- *a nehézségi erővel való kapcsolat rendtörvénye (a jövő orvosának a mozgásművészet mesterének kell lennie)*
- *az életritmus rendtörvénye*
- *a lelki élet rendtörvénye*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. **Egészítse ki az egészséges ember kritériumaira vonatkozó 6 pont**   
**felsorolást!**

Az egészséges ember alapvetően:

- aktív
- *cselekvő*
- *játékos*
- *kommunikatív*
- *természetformáló*
- *önmegvalósító*
- *értékteremtő (de legalábbis értéktartó)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. **Húzza alá, mely fűszerek alkalmazását nem ajánlja a 4 pont**   
**Dr. Oláh Andor féle reform táplálkozás!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén a megoldás érvénytelen!)

- 14.\* **Ismertesse a túlzott fehérjefogyasztás vastagbél 2 pont**   
**működésére gyakorolt kedvezőtlen hatását!**

*Az emésztetlen állati eredetű táplálékok (fehérjék) a vastagbélben erjedéssel, rothadással bomlanak le, a bomlást végző baktériumok toxint termelnek.*

15. **Sorolja fel a matuzsálemek étrendjének legfontosabb 6 pont**   
**ételeit!**

- *gyümölcsök*
- *zöldségek*
- *diófélék*
- *olajos magvak*
- *tejtermékek*
- *méz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- kalcium
- magnézium
- foszfor

(Csak az 1 helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több aláhúzás esetén a megoldás érvénytelen!)

17. **Határozza meg a napi gyümölcsadag mennyiségét gyümölcskúra esetén!** 1 pont

*... napi 1-3 kg...*

18. **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!)

19. **Írja le az életmódtábor előnyeit a hagyományos egészségnevelési módszerekkel szemben!** 5 pont

- *háromféle (megfigyelő, cselekvő, élményszerű) tanulást tesz lehetővé*
- *a csoporthatás*
- *a totalitás*
- *a folyamatos szakértői támogatás*
- *a személyesség*

(Helyes válaszonként 1- 1 pont adható!)

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

Életmód-tanácsadást végezhet:

*minden természetgyógyászatban jártas szakember*

Életmód-terápiát végezhet:

*csak életmód-tanácsadó és terapeuta szakképesítéssel rendelkező személy*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**21.\* Soroljon fel az életmód-tanácsadóra és terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelmények közül nyolcat!**

**8 pont**

- *legalább két mozgás- és mozgásterápia 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 1-1 pont adható!)