

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2016. október 5.

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. Fábián 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 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

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

Viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek és az ezzel kapcsolatos preferenciák összessége.

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

- *család*
- *modell személyek*
- *tekintély személyek*
- *csoporthatás*
- *támogató személy*
- *személyesség*
- *színtér, élettér*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Sorolja fel mely esetekben, vagy milyen hatásokra veszik 10 pont
igénybe az életmód-tanácsadást a legtöbben! Írjon tízet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel az orvos/terapeuta feladataiból négyet 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 segítse a gyógyulás útján, valamint önmaga legyőzésében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Ismertesse az életmódtáborban elérhető úgynevezett totális hatás okait! **4 pont**

- *koncentrált*
- *intenzív*
- *koherens*
- *nincsenek figyelemelterelő ingerek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmód-tanácsadó terapeutának ismernie kell! Írjon hatot! **6 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. Sorolja fel az életmód-tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételeket! 5 pont

- *modell nyújtás (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!)

8.* Ismertessen az anamnézis készítés legfontosabb céljai közül hetet! 7 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 tovább irányítani*
- *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!)

9.* Soroljon fel a reflexológiai kezelés élettani hatásai közül hatot! 6 pont

- *mozgósítja a szervezet öngyógyító erőit*
- *helyreállítja és serkenti a testnedvek keringését*
- *fokozza az immunitást*
- *elősegíti a salakanyagok és a méreganyagok kiürülését*
- *szabályozza a hormontermelő mirigyek működését*
- *csillapítja a fájdalmakat*
- *oldja a testi és lelki feszültséget*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Írja le a fototerápia fogalmát, és sorolja fel típusait a határos komponensek szerint! 5 pont

Fogalma: *A napfény mesterségesen előállított határos komponenseivel való gyógyítás.*

Típusai:

- *ultraibolya*
- *látható fény*
- *infravörös*
- *lézer*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. Párosítsa az alábbi drogokat legjellemzőbb hatóanyag-tartalmukkal! Írja a betűjel mellé a helyes válasz sorszámát! 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!)

- 12.* Nevezzen meg öt vizelethajtó (diuretikus) hatású gyógynövényt! 5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13. 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 iszap)*
- *mozgás, mozgatás*
- *pihenés*
- *jóga*
- *lelki gyakorlatok, meditáció*
- *személyiségfejlesztés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.* Sorolja fel az élelmi rostok kedvező élettani
hatásait! Írjon hetet!** **7 pont**

- *baktériumflóra szaporodásának elősegítése*
- *elhúzódó vércukorszint-emelkedés*
- *a koleszterin megkötése*
- *a bélmozgás aktiválása*
- *béltisztító hatás*
- *gyomorürités lassítása, teltségérzet biztosítása*
- *alaposabb rágásra kényszerít*
- *zsírfelszívódás akadályozása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. Húzza alá az alábbi felsorolásból a zsírban oldódó vitaminokat!

4 pont

- A
- C
- B₁₂
- D
- B₆
- E
- K
- U

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

17.* Írjon hét táplálkozással összefüggő betegséget!

7 pont

- *cukorbetegség*
- *köszvény*
- *kóros hízás, kövérség*
- *fogszuvasodás*
- *hasnyálmirigy-gyulladás*
- *epekőbetegség*
- *alkoholbetegség*
- *vitamin- és ásványianyag-hiányos betegségek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Ismertessen a túlzott fehérjefogyasztás tünetei közül nyolcat!

8 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)