

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

<b>MEGOLDÓLAP</b>
-------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2017. október 06.**

**ÁEEK**

## T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - 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 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

**1.\* Soroljon fel nyolc lehetőséget a kiégés megelőzésére, kezelésére!**

**8 pont**

- *pihenés*
- *a munkától való ideiglenes eltávolodás*
- *szupervízió (esetelemzés tapasztaltabb kollegával, vagy csoportos feldolgozás)*
- *a munka változatosabbá tétele pl. önképzéssel, új módszerek tanulásával, tanítással, kutatómunkával*
- *vitalitásgenerátorok – a nevetés, a rendszeres testmozgás és a testi érintés – gyógyító hatásának alkalmazása*
- *keleti mozgás-, légző-relaxációs-, meditációs gyakorlatok*
- *természetben való időzés*
- *a művészetek élvezete vagy aktív művelése*
- *az emberi kapcsolatok segítő hatása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\* Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét!**

**2 pont**

*A terapeuta metakommunikációja ugyanazt fejezi ki, mint amit szavakkal elmond.*

*A kongruens (hiteles) kommunikáció minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

**3.\* Nevezze meg az élet alapvető tényezői közül azokat, amelyekre a rendterápia vonatkozik! Írjon négyet!**

**4 pont**

- *a táplálkozás módja, mennyisége*
- *bőr és légzés fiziológiája*
- *testmozgás*
- *biológiai ritmusok*
- *pszichés beállítottság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Ismertessen az életmód-tanácsadó személy hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül négyet! 4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**5. 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!)

**6.\* Soroljon fel az anamnézis készítés legfontosabb céljai közül hetet! 7 pont**

- *panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása*
- *egy jó anamnézis alapján a diagnózis 70%-ban felállítható*
- *a betegséggel összefüggő különleges körülmények (parallel történések) megismerése*
- *előző vizsgálatok, terápiák, dokumentáció, továbbküldés szükségességének megítélése stb.*
- *a beteg kibeszélhesse magát*
- *bizalmi viszony kiépítésének az alapja*
- *elkerülhetők a már elvégzett vizsgálatok és terápiák megismétlése*
- *dokumentálás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\* Nevezzen meg két-két illóolajat az alábbi csoportoknak megfelelően! 4 pont

Fertőtlenítő/vizelethajtó hatású illóolaj:

- *fenyőfélék*
- *teafa*
- *kakukkfű*

Görcsoldó hatású illóolaj:

- *édeskömény*
- *ánizs*
- *bazsalikom*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.\* Határozza meg röviden a testi méregtelenítés célját! 2 pont

*Testünk lehető legnagyobb mértékű megtisztítása, a számunkra felesleges, káros anyagoktól, káros behatásoktól.*

9. Ismertesse a nem energiahordozó tápanyagokat! 3 pont

- *vitaminok*
- *ásványi anyagok*
- *rostok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.\* Sorolja fel a reflexológiai kezelés élettani hatásait! Írjon 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 különféle fájdalmakat*
- *oldja a testi és lelki feszültséget*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 11.\* Sorolja fel a víz azon fizikai tulajdonságait, amelyeket a hidroterápiában gyógyításra használnak! Írjon hármat!** **3 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 12.\* Ismertesse és indokolja az egészség „dinamikus” felfogásának fogalmát!** **5 pont**

*Az egészség a természettel harmonizáló testi, lelki, szociális és szellemi egyensúly dinamikus állapota.*

*A „dinamikus” szó az állapot változékonyságára utal, és arra, hogy az egészség nem magától értetődően létezik, fenntartásához tudatosságra, tanulásra és gyakran célirányos cselekvésre van szükség.*

- 13.\* Soroljon fel olyan betegségeket/állapotokat, amikor a léböjtkúrák alkalmazása ellenjavallt! Írjon tízet!** **10 pont**

- *florid thyreoiditis*
- *növésben lévő gyermek*
- *tuberkulózis*
- *malignomák*
- *időskor*
- *degeneratív agyi betegségek*
- *előrehaladott érrendszeri betegségek*
- *krónikus májbetegségek*
- *gyulladásos cardiomyopathiák*
- *anorexia nervosa*
- *bulimia*
- *skizoid, paranoid pszichózisok*
- *hiányos motiváció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 14.\* Határozza meg a primer prevenció fogalmát!** **2 pont**

*Mindazon tevékenységek összessége, melyek célja az egészség általános védelme, az egészségkárosodás és megbetegedés bekövetkezésének megelőzése, etiológiai/kockázati tényezők teljes, vagy részleges kiiktatása.*

- 15. Csoportosítsa az alábbi ételeket a megadott szempontok alapján! Írja a szempontok (állítások) mellé a megfelelő sorszámokat! 10 pont**

- |                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| 1. húsfélék            | 6. sárgarépa, fehér káposzta, zöldbab |
| 2. halak               | 7. hüvelyesek                         |
| 3. gyökérfélék nyersen | 8. citrusfélék (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 1-1 pont adható!)

- 16.\* Soroljon fel öt preklinikai állapotfelmérő módszert! 5 pont**

- *BETA teszt*
- *Enderlein-vizsgálat*
- *reflexológiai vizsgálatok*
- *Voll-féle vizsgálat*
- *termovíziós vizsgálat*
- *Prognos-vizsgálat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 17.\* Soroljon fel olyan egyszerű módszereket, melyek otthon is alkalmazhatók öngyógyításra! Írjon ötöt! 5 pont**

- *gyógynövények alkalmazása*
- *bélflóra-helyreállító szerek alkalmazása*
- *táplálkozási megszorítások*
- *rövidebb salaktalanító kúrák*
- *pakolások*
- *egyszerű akupresszúrás pontok kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**18.\* Sorolja fel a „bio” élelmiszerekre vonatkozó kritériumokat! Írjon négyet!**

**4 pont**

- *a növényeket természetes növényvédelemmel termesztették, és nincs benne kémiai növényvédőszer-maradvány, sem kémiai adalékanyag*
- *a termőföldben nem használtak semmilyen kémiai szert legalább 3 éve*
- *az állattartás során nem használnak hormonokat, antibiotikumokat, nyugtatókat, hozamnövelőket*
- *semmilyen genetikailag módosított anyagot nem tartalmaznak*
- *nemzetközileg elismert minősítő szervezet a terméket bevizsgálta, és védjegyével ellátta*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.\* Soroljon fel öt gluténmentes gabonafélét!**

**5 pont**

- *rizs*
- *kukorica*
- *köles*
- *amarant*
- *hajdina*
- *quinoa*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**20.\* Írjon le hetet az egészséges életmód elemei közül!**

**7 pont**

- *ésszerű és egészséges táplálkozás, salaktanítás*
- *rendszeres mozgás, légzőgyakorlatok*
- *pihenés, alvás, relaxáció*
- *életszemlélet formálása, önismeret- és kommunikációfejlesztés*
- *szendélybetegségtől és más nagy életmódhibáktól való mentesség*
- *test- és szépségápolás*
- *aktív közreműködés az egészséges mikro- és makrokörnyezet fenntartásában*
- *szexuális kultúra fejlesztése*
- *egyszerű öngyógyító módszerek ismerete*
- *az egyszerű életvezetés művészete*
- *élethosszig tartó tanulás, önképzés*
- *kreatív, örömet okozó munka választása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)