

**Országos Kórházi Főigazgatóság**

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

**M E G O L D Ó L A P**

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2023. március 7.**

**OKFŐ**

## **TÁJÉKOZTATÓ az értékelő tanár részére**

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- 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!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (\*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

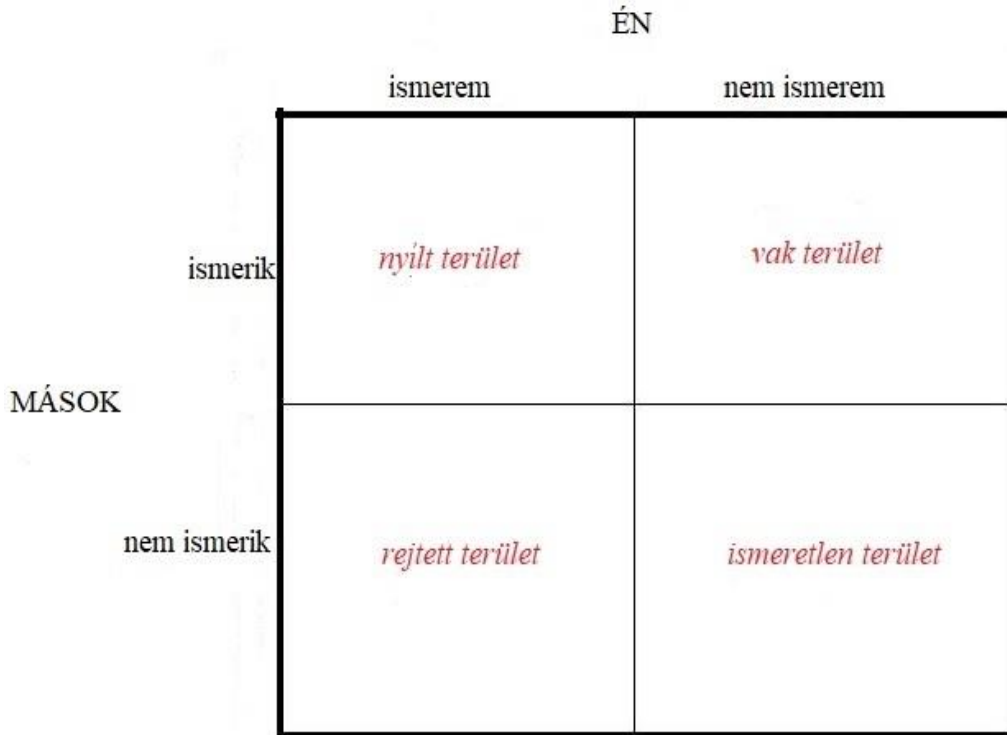
100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

1.

4 pont

Egészítse ki a Johari-ablak hiányzó részeit!



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.\*

8 pont

Soroljon fel nyolcat az önismereti csoportokban megfigyelhető ellenállási formák közül!

- *hallgatás*
- *intellektualizálás*
- *általánosító távolítás*
- *áttolás*
- *verbális agresszió*
- *függőség a csoportvezetőkkel szemben*
- *mentetegetősi*
- *bűnbakképzés*
- *alcsoporti – alakítás*
- *komédiázás*
- *technikai ellenállás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.\*

8 pont

**Soroljon fel nyolc lehetőséget a kiégés megelőzésére, kezelésére!**

- *pihenés*
- *a munkától való ideiglenes eltávolodás*
- *szupervízió (esetelemzés tapasztaltabb kollégával, 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, társas élet élése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.\*

8 pont

**Nevezzen meg az életmódváltás lehetséges külső és belső negatív hatásai közül négyet-négyet!**

Külső negatív hatások:

- *lebeszélés*
- *sajnálkozás*
- *részvét*
- *gúnyolódás*
- *ijesztgetés*

Belső negatív hatások:

- *időhiány*
- *ismerethiány*
- *félelem*
- *korábbi csalódások, kudarcok*
- *lustaság*
- *gyámoltalanság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.\*

2 pont

**Határozza meg röviden a testi méregtelenítés célját!**

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

6.\*

6 pont

**Írja le az egészség fogalmát a megadott szempontok alapján!**

Ájurvédikus orvoslás szerint:

*A három erő (elem) a vata (szél), a pitta (epe) és a kapha (nyálka) egyensúlya.*

Kínai hagyományos orvoslás szerint:

*A Qi (életerő, életenergia) összhangja, harmóniája, egyensúlya. Fontos szerepet kap a Taoista duális gondolkodásmódból eredő Yin-Yang fogalompár.*

Természetgyógyászat szerint:

*A természettel harmonizáló testi, lelki, szociális és életszemléleti egyensúly állapota.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

7.\*

6 pont

**Soroljon fel a gyümölcskúra hatásai közül hatot!**

- *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 1-1 pont adható!)

8.

4 pont

**Húzza alá az alábbi felsorolásból a zsírban oldódó vitaminokat!**

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

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

9.

4 pont

**Párosítsa az alábbi makroelemeket jellemzőikkel! Írja a sorszámok mellé a megfelelő betűjelet!**

1. kalcium (Ca)
2. magnézium (Mg)
3. foszfor (P)
4. nátrium (Na)

- A. Felszívódását a D-vitamin segíti.
- B. Különösen sok van belőle az idegszövetben és az agyvelőben.
- C. Adagolása csökkenti a korszülések számát, fokozza a szervezet védekező erejét, védi a szív és érrendszert.
- D. Az átlagos étrend túl sokat tartalmaz belőle.

1.–...*A*..., 2.–...*C*..., 3.–...*B*..., 4.–...*D*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.\*

5 pont

**Soroljon fel öt preklinikai állapotfelmérő módszert!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.\*

4 pont

**Nevezzen meg négy olyan természetes módszert, melyekkel az alvászavarok sikeresen kezelhetők, illetve megelőzhetők!**

- *rendszeres fizikai aktivitás*
- *jóga*
- *növényi alapú táplálkozás*
- *autogén tréning*
- *relaxáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

3 pont

**Húzza alá a gyógynövények, gyógynövényes készítmények használatával kapcsolatos helyes megállapításokat!**

- A zsiroldékony hatóanyagok nem választódnak ki az anyatejben.
- Egyes kivételektől (pl.galagonya) eltekintve a szívbetegségek kezelése esetén mindenképpen egyeztetni kell a kezelőorvossal.
- Gyomor- és bélfekéllyel küszködők, tágabb értelemben érzékeny gyomrúak esetében ajánlott a fenolos glikozidok használata.
- Érszűkületes betegek esetében erős vízajtók használata javasolt.
- Általában mérgezések, májbetegségek, vagy idült alkoholizmus esetén a potenciális májkárosítók (egyres illóolajok, cserzőanyagok) ellenjavalltak.
- Kisgyermekeknek, főképpen csecsemőknek csak enyhe hatású szerek adhatók. Az optimális adag kiszámítása során fokozottan kell figyelni a megfelelő arányosításra.

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

13.\*

7 pont

**Írjon le hetet az egészséges életmód elemei közül!**

- *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!)

14.\*

5 pont

**Határozza meg a természetgyógyászat (orvosi) fogalmát!**

*A természetgyógyászat az egyetemes orvoslás azon eljárásainak összessége, melyek hangsúlyozottan betegség-megelőző és szelíd gyógyító jellegükkel, holisztikus szemlélettel az ember testi-lelki önszabályozó képességének fejlődését, megőrzését, valamint helyreállítását segítik elő.*

15.

5 pont **Sorolja fel a komplex Kneipp-kúra összetevőit!**

- *vízkúra*
- *rendterápia*
- *táplálkozásterápia*
- *mozgásterápia*
- *fitoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.\*

4 pont **Nevezze meg a „bio” élelmiszerekre vonatkozó kritériumokat! Írjon négyet!**

- *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!)

17.

5 pont **Csoportosítsa a felsorolt betegségeket a megadott szempontok szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!**

1. ekcéma
2. fogszuvasodás
3. pikkelysömör
4. migrén
5. köszvény

Táplálkozásfüggő betegségek: ...*2., 5.*...Korlátozottan táplálkozásfüggő betegségek: ...*1., 3., 4.*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

18.\*

2 pont **Határozza meg a szekunder prevenció célját!**

*A betegségek korai, lehetőleg kezdeti szakaszban való felismerése elsősorban szűrővizsgálatokkal annak érdekében, hogy a hatásos kezelés mihamarabb megkezdődhessen.*



19. 3 pont

**Párosítsa az alábbi alternatív mozgásterápiákat a hozzájuk tartozó lényegi meghatározásokkal! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!**

- A. Meir Schneider módszer
- B. Alexander-technika
- C. euritmia

1. Tartásjavító, mozgást „újranevelő” módszer.
2. Komplex egészségmegőrző és terápiás módszer, melyet kezdetben látásjavításra használtak.
3. Antropozófus orvoslás által kifejlesztett művészetterápia.

A.—...**2**...., B.—...**1**...., C.—...**3**....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. 4 pont

**Nevezze meg a természetgyógyász klienséről nyilvántartandó adatokat!**

- *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!)

21.\* 3 pont

**Ismertessen az életmód-tanácsadó személy hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül hármat!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)