

**Országos Kórházi Főigazgatóság**

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

<p><b>M E G O L D Ó L A P</b></p>
-----------------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2021. június 1.**

**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.** **3 pont**

**Sorolja fel a pszichoszomatikus betegségek kialakulásában szerepet játszó tényezőket!**

- *pszichoszomatikus sérülékenység*
- *személyiségtényezők*
- *környezeti és társas hatások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\*** **4 pont**

**Ismertesse önismereti csoportok esetén a vezető kettős szerepét!**

*Egyrészt a vezető a csoport irányításának és fejlesztésének szakembere. A másik szerep a mintaadóé. Kísérletek sora bizonyította, hogy a csoporttagok a vezető viselkedésének megfigyelése és követése útján módosítják saját viselkedésüket.*

**3.\*** **5 pont**

**Írjon le a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül ötöt!**

- *legyen felkészült és kompetens*
- *rendelkezzen önismerettel*
- *legyen hiteles*
- *kommunikációja kongruens legyen*
- *legyen jó kondícióban fizikailag és mentálisan*
- *rendelkezzen empátiás készséggel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\*** **2 pont**

**Határozza meg az egészségfejlesztés fogalmát!**

*Az a folyamat, melynek révén képessé tesszük magunkat, vagy másokat egészségük javítására, illetve arra, hogy nagyobb legyen a kontroll az egészség felett.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.\*

7 pont

**Nevezzen meg az anamnézis készítés legfontosabb céljai közül hetet!**

- *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 szükségességnek megítélése*
- *a beteg kibeszélhesse magát*
- *bizalmi viszony kiépítésének az alapja*
- *elkerülhetők a már elvégzett vizsgálatok és terápiák megismétlése*
- *dokumentálás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.\*

7 pont

**Soroljon fel a szekunder prevenció módszerei közül hetet!**

- *tüdőszűrés*
- *méhnyakrákszűrés*
- *bőrrákszűrés*
- *prostatarákszűrés*
- *végbél- és vastagbélrákszűrés*
- *mellrákszűrés*
- *vérnyomásmérés*
- *vérképvizsgálat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\*

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!)

**8.\*****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!)

**9.\*****2 pont** 

**Határozza meg a makronutriensek fogalmát!**

*Azok a tápanyagok, melyeket naponta grammnyi vagy sokgrammnyi, minimálisan 0,1 grammnyi mennyiségben kell bevinni a szükséglet biztosítására.*

**10.****8 pont** 

**Csoportosítsa a felsorolt tápanyagokat a megadott szempontok szerint!  
Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

1. hús
2. fehér rizs
3. barna rizs
4. sajt
5. gomba
6. csírák
7. gyümölcs
8. fehér liszt

Alacsony rosttartalmúak: ...*1., 2., 4., 8.*...

Magas rosttartalmúak: ...*3., 5., 6., 7.*...

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

11.\*

10 pont 

Soroljon fel olyan betegségeket/állapotokat, amikor a léböjtkúrák alkalmazása ellenjavallt! Írjon tízet!

- *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!)

12.

4 pont 

Húzza alá az alábbi felsorolásból a zsírban oldódó vitaminokat!

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

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

13.\*

2 pont 

Határozza meg röviden a testi méregtelenítés célját!

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

14.\*

8 pont 

Soroljon fel a napi táplálkozás fő problémái közül nyolc olyat, amelyet a túlzott bevétel okoz!

- *túlzott kalóriabevétel*
- *túlzott zsiradékbevétel*
- *túlzott a koleszterinbevétel*
- *túlzott szénhidrátbevétel (magas a cukor részaránya)*
- *túlzott állati fehérjebevétel (purin!)*
- *túlzott konyhasóbevétel*
- *túlzott alkoholbevétel*
- *túlzott nitrát- és a nitrosaminbevétel*
- *környezeti toxikus anyagok túlzott terhelése (klórvegyületek, növényvédő szerek, ólom, higany, kadmium)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.

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. Adagolása csökkenti a korszülések számát, fokozza a szervezet védekező erejét, védi a szív és érrendszert.
  - B. Különösen sok van belőle az idegszövetben és az agyvelőben.
  - C. Az átlagos étrend túl sokat tartalmaz belőle.
  - D. Fokozott bevételével mérsékelhetők az allergiás reakciók (csalánkiütés, ödéma).

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.\*

5 pont 

Írjon legalább öt összetevőt tartalmazó gyógyteakeveréket, amely serkenti a tejelválasztást (tejszaporító)!

- *kerekrepekény*
- *csalánlevél*
- *majoranna*
- *ánizs*
- *kakukkfű*
- *fűszerkömény*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.

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

- *vízúra*
- *rendterápia*
- *táplálkozásterápia*
- *mozgásterápia*
- *fitoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

2 pont **Egészítse ki az alábbi mondatot!**

A fülkagylón a mikrozonákkal átfedésben *...mikroakupunktúrás...* pontrendszer is megtalálható, ez adja a *...fülakupunktúrás kezelések...* alapját.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.\*

5 pont **Soroljon fel öt csípős-anyagtartalmú gyógynövényt!**

- *fekete mustármag*
- *fehér mustármag*
- *fokhagyma*
- *torma*
- *gyömbér*
- *paprika*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

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

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

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