

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

2021. október 05.

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.*

6 pont

Nevezze meg és jellemezze a stressz fázisait!

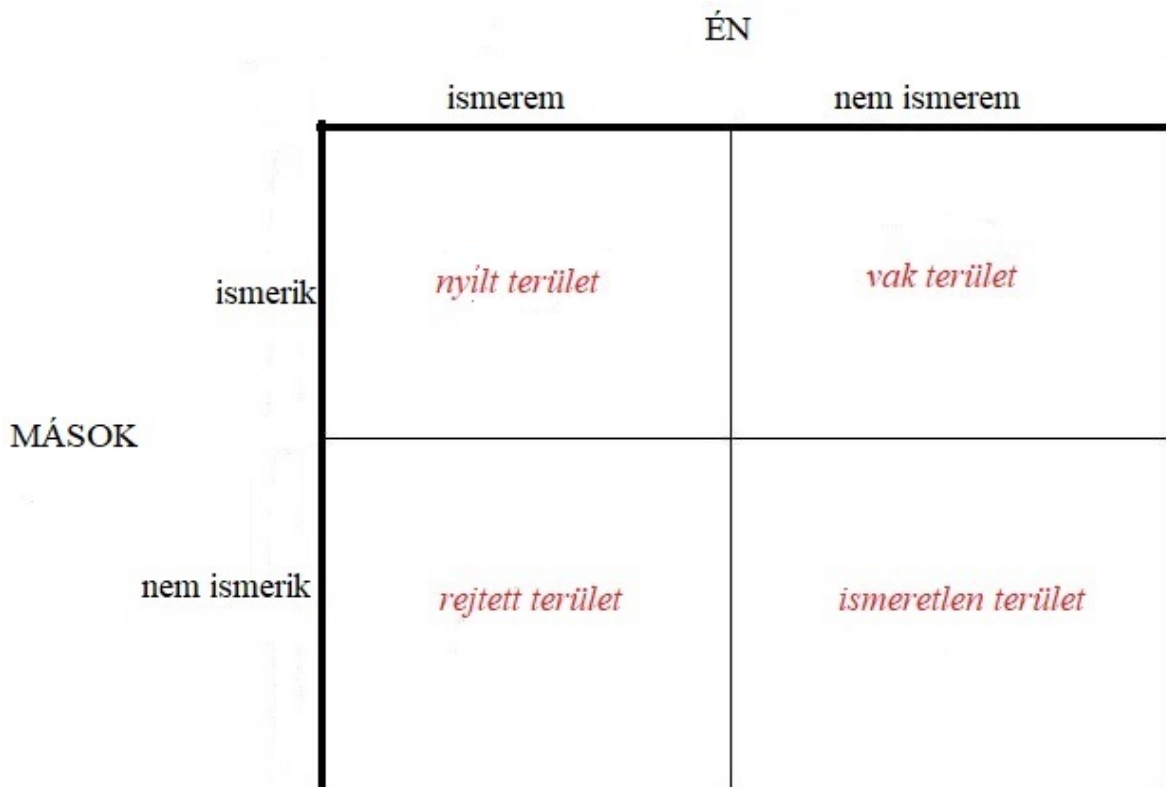
- *alarmreakció: valamilyen külső, vagy belső stresszor hatására a szervezetben lezajlik az élettani stresszválasz, amelynek következtében fokozott szimpatikus túlsúly jön létre*
- *adaptációs fázis: a szervezet alkalmazkodik az új helyzethez, majd egy idő után visszaállítja a normál élettani értékeket*
- *kimerülési fázis: amennyiben a stressz túl hosszú ideig áll fenn, vagy a szervezetet újabb stressz hatások érik mielőtt az adaptációs szakasz lecsengene, a szervezet kimerül és károsodik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

4 pont

Egészítse ki a Johari-ablak hiányzó részeit!



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

8 pont

Írjon le nyolcat az önismereti csoportokban megfigyelhető ellenállási formák közül!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

3 pont

Ismertesse a magatartás-tudomány fő célkitűzését!

Az emberi viselkedés törvényszerűségének és fejlesztési lehetőségeinek kutatása, különös tekintettel az ember és környezete közötti kölcsönhatásokra.

5.

3 pont

Sorolja fel a természetgyógyászati tevékenységet szabályozó jogszabályokat!

- *1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről (Eütv.)*
- *40/1997. (III.5.) Korm. rendelet a természetgyógyászati tevékenységről*
- *11/1997. (V.28.) NM. rendelet a természetgyógyászati tevékenység gyakorlásának egyes kérdéseiről*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

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!)

7.*

4 pont

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

4 pont

Párosítsa az alábbi gyógynövényeket a hozzájuk tartozó hatóanyagokkal! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

1. kutyabengekéreg
2. gyermekláncfű
3. gyömbér
4. vadgesztenye levele

- A. keserűanyagok
- B. cser vagy cserzőanyagok
- C. glikozidok
- D. csípős anyagok

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

8 pont

Nevezzen meg nyolc vizelethajtó (diuretikus) hatású gyógynövényt!

- *zsurló*
- *pitypang*
- *medveszőlőlevél*
- *lestyángyökér*
- *tövises iglice*
- *borostyánlevél*
- *nyírfalevél*
- *gyermekláncfű*
- *tarackbúza*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

3 pont

Soroljon fel a krioterápia által használt anyagok közül hármat!

- *nitrogéngáz*
- *száraz, hideg levegő*
- *sós vízbe mártott és lehűtött törölköző*
- *tejes-, vizes palack*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

4 pont

Csoportosítsa az alábbi ásványvizeket összetételük alapján! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!

1. Apenta
2. Jodicum
3. Szentkirályi
4. Salvus

Magas nátriumtartalom: ...*1., 4.*...Nátriumban szegény: ...*2., 3.*...

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

12.*

2 pont

Ismertesse a moxálást az alábbi szempontok szerint!

Lényege:

A kezelendő területet hővel stimulálják.

Hatása:

Feloldhatók a pangások, a blokkok a meridiánokban és jelentős energetikai, élettani hatás érhető el.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

2 pont

Határozza meg a kéz-, és lábreflexológia fogalmát!*A kéz és a láb mikrorendszereinek állapotfelmérésével és kezelésével foglalkozó masszázsszisztéma.*

14. 1 pont
 Írja le az orron található mikroakupunktúras pontok számát!

...38...

15.* 6 pont
 Soroljon fel hat jógaírányzatot!

- *bhakti*
- *karma*
- *hatha*
- *dnyána*
- *mantra*
- *rádzsa*
- *tantra*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. 3 pont
 Párosítsa a táplálékokat és a nyomelemeket! Írja a sorszámok mellé a megfelelő betűjelet!

- | | |
|--|---------|
| 1. mák, mogyoró, zabpehely | A. cink |
| 2. tojás, lencse | B. vas |
| 3. tengeri növények, spenót, fokhagyma | C. jód |

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* 3 pont
 Ismertesse a Gerson-diéta lényegét!

A Gerson-diéta a rák kezelésében használatos alternatív módszer, arra összpontosít, hogy a szervezet „kivesse magából” a tumort. A Gerson diéta biozöldségekre és biogyümölcsökre, valamint gyümölcs és zöldségitalokra épül, kávébeöntéseket, lenolajat, ásványi anyagok, enzimek pótlását írja még elő.

18.***6 pont** **Nevezze meg az értékes élelmiszer három jellemzőjét!**

- *megtartja az élő anyagra jellemző szervezettségét, komplexitását, természetességét*
- *a lehető legnagyobb és legoptimálisabb arányban tartalmazza a szervezetünk egészségét építő anyagait*
- *a lehető legkisebb arányban tartalmazza a szervezetünket terhelő, felesleges anyagokat*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

19.***4 pont** **Soroljon fel a vegetarianizmus lehetséges okai közül négyet!**

- *erkölcsi (állatvédelmi) okok*
- *vallási okok*
- *környezetvédelmi okok*
- *egészségügyi indokok*
- *nagyobb sportteljesítmény elérése érdekében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.**5 pont** **Csoportosítsa a felsorolt betegségeket a megadott szempontok szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

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

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

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

21.***2 pont** **Határozza meg a patogenezis fogalmát!**

A megbetegedés folyamatának elemzése. Mindazon tényezők számbavétele, melyek a betegséghez vezethetnek, legyenek azok biológiai, kémiai, fizikai, szociális, vagy pszichés okok.

22.*

8 pont **Írjon le nyolcat az egészséges életmód elemei közül!**

- *ésszerű és egészséges táplálkozás, salaktanítás*
- *rendszeres mozgás, légzőgyakorlatok*
- *pihenés, alvás, relaxáció*
- *életszemlélet formálása, önismeret- és kommunikációfejlesztés*
- *szenvedélybetegségtől 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!)

23.*

2 pont **Határozza meg a primer prevenció fogalmát!**

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

24.*

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!)