

**Egészségügyi Minisztérium**

„Szolgálati titok!”  
„Titkos!”

Érvényességi idő:  
az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig  
A minősítő neve: Vízvári László  
A minősítő beosztása: főigazgató

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód tanácsadó és terapeuta szak*

**2008. október 18.**

## 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. 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 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

**1. Húzza alá a helyes válaszokat!**

**5 pont**

- az életmód a társadalmi réteg hovatartozás által determinált
- az egyén különleges életmódjával önmagát definiálja
- az életmód a személyiségbe is beágyazódik
- valamilyen életvitelre szocializálódunk, szokásaink alakulnak ki
- megszilárdul az értékrendünk, az életmód konzervatív abban az értelemben, hogy ragaszkodunk hozzá
- az életmód ifjúkori megszilárdulása után jelentősen már nem változtatható
- az alacsonyabb műveltségű embereket egyszerűbb gondolkodásuk révén hatékonyabban rá lehet venni a helyes életmódra
- a helyes életmód foglalkozástól, társadalmi hovatartozástól független

(Csak az öt helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

**2.\* Sorolja fel az életmódváltást támogató belső tényezőket!  
Írjon tízet /10/!**

**5 pont**

- *életfordulat igénye*
- *lázadás*
- *szembefordulás*
- *kalandvágy*
- *divatkövetés*
- *kitűnni, különbnek lenni vágya*
- *tökéletességvágy*
- *szellemi útkeresés*
- *egzisztenciális űr betöltése*
- *érzelmi zavar*
- *kompenzáció*
- *világnézeti kényszer*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

3.\* **Határozza meg az életstílus, életvitel fogalmát!**

2 pont

*Viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek és az ezzel kapcsolatos preferenciák összessége.*

4.\* **Sorolja fel az életmódtanácsadást igénybevevő személy jellegzetességeit! Írjon tízet /10/!**

5 pont

- *problémája van*
- *bizonytalan*
- *elégedetlen*
- *keres*
- *érdeklődik*
- *biztosítani akarja magát*
- *másokat követ*
- *katartikus hatás érte*
- *egyedül nem megy*
- *nincs elég ereje*
- *még nem beteg, vagy már gyógyult*
- *tanácsolták neki*
- *felismerte a változtatás szükségességét*
- *felelősségteljes érdeklődő (pl. szülő)*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

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

2 pont

- *A terapeuta metakommunikációja ugyanazt fejezi ki, mint amit szavakkal elmond. (Tehát azt érzi, azt gondolja és ugyanazt mondja. A szív, a fej és a száj egymással harmónikusan működik.)*
- *A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

6.\* Sorolja fel az életmódot váltó embert érő külső támogató hatásokat! Írjon hatot /6/! 6 pont

- család
- modell személyek
- tekintély személyek
- csoportthatás
- támogató személy
- személyesség
- színtér, élettér
- szakirodalom

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. Írja le az egészséges életvezetés alapelveit! 7 pont

- a természettel és a környezettel való kapcsolatok építése
- mozgás a friss levegőn
- a helyes öltözködés
- alapvető élelmiszerekkel megvalósított egészséges táplálkozás
- a munka és a pihenés ésszerű váltogatása
- az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa mindenkori lehetőségeinken belül
- lelki egyensúlyra törekvés, amely segít a megterheléseket elviselni

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Nevezze meg az antik életmodell elméletének és gyakorlatának három /3/ alappillérét! 3 pont

- a higiéné
- a dietetika
- az életrend

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.\* Soroljon fel az életmódtanácsadó feladatai közül tizenkettőt /12/!

6 pont

- *célzott beszélgetés*
- *empátiás meghallgatás*
- *segítő kapcsolat*
- *problémamegoldás*
- *információ és tudás átadása*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése*
- *a tények rendszerszerű elemzése*
- *előadás tartása*
- *önismereti csoport vezetése*
- *a tanácsadó munka dokumentálása*
- *közösségszervezés*
- *túrávezetés*
- *szabadidő menedzselés*
- *táborszervezés*
- *életmód-klub szervezés*
- *életmód terápiás terv készítése*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

10.\* Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát 6 hónapos koráig! Indokolja meg választát!

6 pont

A. Az ideális táplálék megnevezése: ...*anyatej*...

B. Indoklás: Írjon ötöt /5/!

- *ideális összetételű*
- *véd a fertőzések ellen*
- *mindig friss*
- *könnyen emészthető*
- *mindig igazodik a csecsemő szükségleteihez*
- *higiénikus*
- *megfelelő hőmérsékletű*
- *kényelmes*
- *erősíti az anya-gyermek kapcsolatot*

(Az „A” részre: 1 pont; a „B” részre helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 11.\* Írja le, milyen hatással van a túlzott fehérjefogyasztás a vastagbél működésére! 2 pont

*Az állati eredetű táplálékok (fehérjék) a vastagbélben rothadással bomlanak le, és a bomlást végző baktériumok toxint termelnek.*

- 12.\* Soroljon fel tízet /10/ azok közül a negatív hatások közül, amelyek az életmódot váltó embert érhetik! 5 pont

- *kigúnyolás*
- *részvét*
- *társasági kirekesztődés*
- *lenézés*
- *lebeszélés*
- *csábítás*
- *ijesztgetés*
- *deviánsnak bélyegzés*
- *a makrostruktúrák (gazdaság, közigazgatás, politika) merevsége*
- *a gyermek „formálható”, de a szülő ellenében nem*
- *a reklám kényszere*
- *a tömegkommunikációs agymosás*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

- 13.\* Sorolja fel az élelmi rostok kedvező és kedvezőtlen élettani hatásait! 6 pont

Kedvező hatások: Írjon ötöt /5/!

- *elhúzódó vércukoremelkedés (az elhízás kockázata csökken)*
- *a koleszterin megkötése (az érrelmeszesedés csökken)*
- *a bélmozgás aktiválása (a székrekedési hajlam csökken)*
- *béltisztító hatás (a toxikus anyagok megkötése miatt a vastagbélbetegségek kockázata csökken)*
- *gyomorürülés lassítása, teltségérzet (a túlzott kalóriabevitel megelőzése)*
- *alaposabb rágás (a fogszuvasodás kockázata csökken)*

Kedvezőtlen hatások: Írjon egyet /1/!

- *esszenciális anyagok is megkötődnek (vas, kalcium, zsírban oldódó vitaminok)*
- *emésztési problémák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Ismertesse az életmódtáborban elérhető ún. totális hatás okait!** 4 pont

- *koncentrált*
- *intenzív*
- *koherens-egység*
- *nincsenek figyelemterelő ingerek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.\* **Sorolja fel az orvos/terapeuta feladatait a Bircher - Brenner-féle rendterápia alkalmazása során! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- *feladata, hogy a betegséget kiváltó okokat, az eddigi rendezetlenségeket kiderítse*
- *a rend birodalmában lévő életről tanítson*
- *a betegség lényegét kinyilatkoztassa*
- *a test öngyógyító folyamatait elmagyarázza*
- *a klienst megnyerje, segítse a gyógyulás útján, és önmaga legyőzésében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.\* **Írja le, mely tanulási formák érvényesülnek az életmódtáborban! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- *élményszerű tanulás*
- *„csinálva” tanulás*
- *megfigyeléses (obszerváns) tanulás*
- *érzelmi emlék tanulása*
- *együttes élmény megtanulása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.\* **Sorolja fel az élet alapvető tényezői közül azokat, amelyekre a rendterápia vonatkozik! Írjon négyet /4/!** 4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



18. Írja le, milyen előnyöket jelent a klienseknek az életmódklub foglalkozásain való részvétel! 4 pont

- információk
- saját élmények
- azonos (közérdekű) problémák megbeszélésének lehetősége (megerősítések, korrekciók)
- tanulási lehetőség

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. Nevezze meg azokat a kompetens személyeket, akik életmód tanácsadást és életmód terápiát végezhetnek! 2 pont

Életmód tanácsadást végezhet:

*minden természetgyógyászatban jártas szakember*

Életmód terápiát végezhet:

*csak az életmód- tanácsadó és terapeuta szakképesítéssel rendelkező*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.\* Soroljon fel négy /4/, az életmód tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételt! 4 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!)

21.\* Írja le, milyen adatokat kell nyilvántartania klienséről! Írjon négyet /4/! 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!)

**22.\* Sorolja fel az anamnézis készítés legfontosabb céljait! 7 pont**   
**Írjon hetet /7/!**

- *adatok gyűjtése:*
  - *a beteg személyiségével kapcsolatos individuális sajátosságokról*
  - *életmódjáról*
  - *betegségéről*
- *panaszok, kórtünetek, azok jelentőségének és értékrendjének meghatározása*
- *a betegséggel összefüggő különleges körülmények (paralel történések) megismerése*
- *előző vizsgálatok, terápiák megismerése*
- *annak eldöntése, hogy szükséges-e a beteget továbbküldeni*
- *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!)

**23. Ismertesse, milyen jogviszony formák alapján végezhet természetgyógyászati tevékenységet! 3 pont**

- *mint egyéni vállalkozó*
- *mint társas vállalkozás tagja*
- *mint valamely természetgyógyász vállalkozás alkalmazottja, munkaviszony alapján*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)