

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2025. március 04.

OKFŐ

TÁJÉKOZTATÓ az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- A javítás során jól látható módon kell jelölni a dolgozatban előforduló hibákat, tévedéseket.
- Csak a vizsgázó egyértelmű javítása - a helytelen válasz áthúzása, aláírással és a dátummal ellátva - fogadható el.
- A rendelkezésre bocsátott megoldási javaslatot szükséges használni a javításhoz, az egységes objektív értékelés megvalósítása érdekében.
- A megoldólapban ferde vonallal (/) kerültek jelölésre az egymással egyenértékű helyes válaszok.
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Fogalommeghatározás esetén maximális pontszám csak akkor adható, ha a megoldásban aláhúzott kulcsszavak maradéktalanul szerepelnek a vizsgázó megoldásában.
- Azoknál a feladatoknál, amelyeknél több válasz közül kell a vizsgázóknak a jó megoldást kiválasztani, az összes válasz megjelölése esetén a válaszra 0 pontot kell adni. Amennyiben a lehetséges jó válasznál több kerül megjelölésre, a pontszámot csökkenteni kell a többletválaszok számával.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára kérjük, hogy ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék.
- Kérjük, hogy írja be az elért pontszámot a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe minden feladat esetén.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

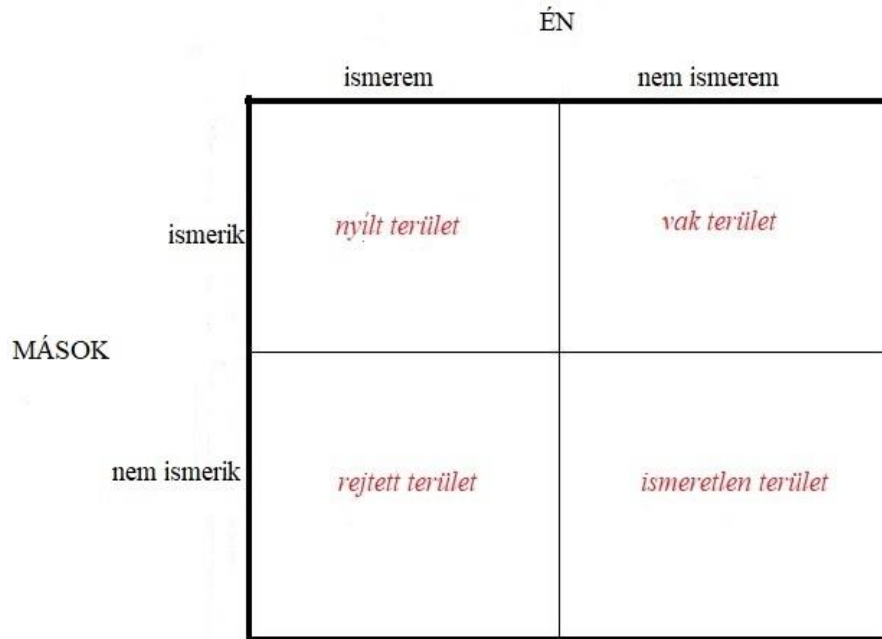
100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.

4 pont

Egészítse ki a Johari-ablak hiányzó részeit!



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

7 pont

Soroljon fel hetet az önismereti csoportokban megfigyelhető ellenállási formák közül!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

3 pont

Írjon le az egészségpszichológia vizsgáldási területei közül hármat!

- *egészségvédő és egészségkárosító viselkedések beazonosítása, a személyiségvonásokkal való kapcsolatuk feltárása*
- *az egészséggel és betegséggel összefüggő nézetek, hiedelmek vizsgálata*
- *a megelőzés és kezelés lehetőségei konkrét betegségek esetében*
- *a terapeuta - páciens kapcsolat és a terápiás környezet vizsgálata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

1 pont

Húzza alá azt a helyes meghatározást, amelyet „a kommunikációról való kommunikáció” kifejezéssel határozunk meg!

- nonverbális kommunikáció
- metakommunikáció
- túlmagyarázás

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

5.*

2 pont

Ismertesse a befolyásolás és a meggyőzés pszichológiai definícióját!

Befolyásolás:

A vélekedések, az attitűdök, és a viselkedés megváltoztatására irányuló kísérlet.

Meggyőzés:

Konkrét dolog elfogadására irányuló befolyásolás.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

1 pont

Van-e titoktartási kötelezettsége a természetgyógyásznak az általa kezelt betegek tekintetében? Húzza alá a helyes választ!

- Igen, de csak azokra a tényekre, amelyeket a beteg elmond magáról.
- Igen, a gyógykezelés során tudomására jutott valamennyi adat és egyéb tény vonatkozásában titoktartás terheli; függetlenül attól, hogy az adatokat milyen módon ismerte meg.
- Igen, a gyógykezelés időtartama alatt.

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

7.*

4 pont

Nevezzen meg az életmód-tanácsadó személy hitelességét biztosító tulajdonságok közül négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

2 pont

Írja le a hatályos jogi szabályozás értelmében kinek a kezdeményezésére vehet részt a beteg kezelésében nem orvos képesítésű, nem konvencionális gyógymódot végző személy!

- *orvos*
- *beteg*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

1 pont

A természetgyógyászoknak részt kell-e venniük kötelező továbbképzésen a jogszabályban meghatározott időszakonként? Húzza alá a helyes választ!

- igen, mindenkinek, aki szerepel az alapnyilvántartásban
- csak annak, aki valóban gyakorolja a természetgyógyászati tevékenységet
- igen, mindenkinek, aki szerepel a működési nyilvántartásban

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

10.*

4 pont

Soroljon fel a mozgástanulás során az ellenőrzés és önellenőrzés lehetőségei közül négyet!

- *az oktató időnkénti kontrollja, visszajelzései*
- *tudatos, figyelmes gyakorlás*
- *saját mozgásról készült videófelvétel áttekintése*
- *mások mozgásról készült videófelvétel áttekintése*
- *mozgások egyszerű elemekre bontása, ismétlése*
- *belső testi (kinesztétikus) érzékelés fejlesztése a gyakorlások során*
- *tükör előtti gyakorlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

3 pont

Csoportosítsa az alábbi tanulási irányultságokat a pedagógiai és az andragógiai modellekhez! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. előírt tartalmak elsajátítása
2. élet, vagy probléma orientált tananyag
3. egyes tárgyak sorrendi logikája szerint szerveződő tananyag

pedagógiai modell: ...1., 3....

andragógiai modell: ...2....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

1 pont

Írjon egy példát a holisztikus szemléletre a tudomány területén!

- rendszerelmélet
- ökológiai szemlélet

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

13.*

5 pont

Soroljon fel ötöt a természetgyógyászatra alkalmazott elnevezésekből!

- alternatív medicina
- tradicionális/hagyományos orvoslás
- holisztikus orvoslás
- természetes/biológiai orvoslás
- nem konvencionális medicina
- komparatív orvoslás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

2 pont

Határozza meg a személyiségfejlődés szempontjából két lehetséges előnyét a betegségnek!

A betegség arra kényszeríti az embert, hogy ...

- jelentést adjon neki
- megkérdőjelezze életvezetésének helyességét
- megtegye a szükséges lépéseket a változás és a fejlődés érdekében

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

4 pont

Írjon le négy természetgyógyászati módszert a szenvedélybetegségekről való leszoktatásra!

- akupunktúra
- biorezonancia
- masszázs
- salaktalanítás
- táplálkozás átállítása
- pszichoterápia

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

5 pont

Ismertesse a galénusi „res non naturales” (nem természetes dolgok) tartományának összetevőit! Fogalmazza meg mire utal ez a kifejezés!

Összetevői: Írjon négyet!

- napfény
- levegő
- táplálkozás
- mozgás – nyugalom
- alvás – ébrenlét
- anyagcsere
- kedélyállapot

A „nem természetes dolgok” jelentése:

A „nem természetes” kifejezés arra utal, hogy a fenti tényezők nem spontán módon, hanem tudatosan alkalmazva fejtik ki hatásukat.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

4 pont

Nevezzen meg négyet a zsírszövet szervezetben betöltött funkciói közül!

- energiát szolgáltatnak
- energiát tárolnak
- részt vesznek a test alakjának kialakításában
- részt vesznek hormonok és hormonszerű anyagok képzésében
- közeget biztosítanak a zsírban oldódó vitaminoknak

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.***6 pont**

Ismertesse a megadott szempontok szerint a gyógynövényes teljestest-fürdőt!

Szabálya:

- *időtartama ne legyen hosszabb 10-20 percnél*
- *fürdő után fél-1 órás pihenés ajánlott*

Kontraindikációi: Írjon kettőt!

- *idős betegek*
- *3 év alatti kisgyermek*
- *magasvérnyomás-betegség*
- *szívelégtelenség*
- *szívritmus zavarok*

Indikációi: Írjon kettőt!

- *légúti fertőzések (pl. megfázások)*
- *reumatikus, mozgásszervi panaszok*
- *bőrproblémák*
- *kibillent pszichés egyensúly*
- *vegetatív labilitás (pl. alvászavarok, stressz, levertség, fáradtság)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.***5 pont**

Soroljon fel öt gyógynövény feldolgozási formát!

- *gyógyteák (forrázatok, főzetek, hideg vizes kivonatok)*
- *kenőcsök*
- *gyógynövényes fürdők*
- *alkoholos kivonatok, tinktúrák*
- *olajok*
- *préslevek, növényi nedvek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

6 pont

Csoportosítsa az alábbi betegségeket a megadott szempontok szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. krónikus székrekedés
2. cukorbetegség
3. fertőzésekre való fokozott hajlam
4. krónikus bőrbetegségek
5. köszvény
6. elhízás

Táplálkozásfüggő betegségek: ...**2., 5., 6.**....

Korlátozottan táplálkozásfüggő betegségek: ...**1., 3., 4.**....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.

1 pont

Húzza alá a modellnyújtásban elsődlegesen szerepet játszó elemet!

- képesség saját tökéletlenségének vállalására
- nagy életmódhibáktól való mentesség
- holisztikus gondolkodás

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

22.*

5 pont

Nevezze meg a páciens, illetve a terapeuta feladatait a Bircher-Benner-féle rendterápiában!

Páciens feladatai: Írjon kettőt!

- *a rend megértése és elfogadása*
- *a terápiából adódó feladatok következetes kivitelezése*
- *kitartás a feladat rendszeres végrehajtásában*

Terapeuta feladatai: Írjon hármat!

- *az eddigi rendezetlenségek kiderítése*
- *a betegség lényegének feltárása*
- *az öngyógyító folyamatok ismertetése*
- *a páciens támogatása a gyógyulás útján, ehhez minden segítség megadása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.*

4 pont

Írjon le a Kneipp-kúra alapelvei közül négyet!

- *akut betegségre főként hideg inger, krónikus betegségre meleg inger javasolt*
- *pozitív hatáshoz pontos dózis kell*
- *hideg inger csak meleg testre használható*
- *minden kúra után újramelegítés szükséges*
- *a kúra megkezdése előtt fél órával ajánlott étkezni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

6 pont

Soroljon fel hat vízterápiás eljárást!

- *váltózuhany*
- *víztaposás*
- *alsótest lemosás*
- *felsőtest lemosás*
- *egésztest lemosás*
- *hasi lemosás*
- *nyakleöntés*
- *karfürdő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

3 pont

Nevezzen meg hármat a krioterápia alkalmazási területei közül!

- *ízületi gyulladások*
- *rándulások*
- *friss ízületi sérülések*
- *lágyszövet gyulladások*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.*

7 pont

Írjon le a tartósan rossz, hiányos légzés lehetséges következményei közül hetet!

- *keringési zavarok*
- *fáradékonyság*
- *levertség*
- *alvászavarok*
- *a koncentrációképesség csökkenése*
- *feledékenység*
- *apátia, depresszió*
- *immunaktivitás csökkenése*
- *emésztési zavarok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

4 pont

Ismertessen négy élettani és biológiai folyamatot, amelyet a salakanyag felhalmozódása gátol!

- *immunműködés*
- *adaptációs képesség*
- *anyagcsere*
- *a szervrendszerek működése*
- *regenerációs és önszabályozó képességek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)
