

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2025. június 05.

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.
- Fogalom meghatározás 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.*

5 pont

Soroljon fel öt evokatív (előhívó) vezető magatartás kategóriát!

- *felhív, bevon*
- *kérdez*
- *reflektál*
- *ráébreszt*
- *kihív, provokál*
- *ütköztet, konfrontál, szembesít*
- *buzdít, noszogat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

4 pont

Nevezzen meg a betegségre jellemző állapot összetevőiből négyet!

- *testi funkciók fenyegetettsége (pl. gyengeség, fájdalom)*
- *új helyzethez (pl. kórház) való alkalmazkodás*
- *külső megjelenés hátrányos alakulása*
- *társas szerepek (pl. család, munkahely) hátrányos változása*
- *pszichés állapot negatív változása (pl. félelem, düh, kontrollvesztés, önértékelés romlása)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

3 pont

Írja le, a tudatos stresszkezelésre javasolt megküzdési stratégia három fő formáját!

- *problémafókuszú megküzdés*
- *érzelmi fókuszú megküzdés*
- *elkerülő stratégia, a helyzet fizikai elhagyása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

3 pont

Fogalmazza meg az empátia jelentését és jellemzőit! Írjon hármat!

- *együttérzés*
- *megértés*
- *a másik személy iránti aggodalom és részvét érzése*
- *a tudatos én kísérlete arra, hogy előítélet mentesen felfogja a másik én pozitív és negatív élményeit*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

4 pont

Soroljon fel négyet a sikeres verbális kommunikáció szempontjaiból!

- világos fogalmazás
- pontos fogalmazás
- annak helyes felmérése, mi az az információ, amit a befogadó már tud
- annak helyes eldöntése, mi az az információ, ami új (lehet) a befogadó számára
- befogadható mennyiségű információ

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

5 pont

Nevezze meg az egészségpszichológiában használatos „konfliktus elméleti-modell” öt fázisát!

- megkérdőjelezi jelenlegi viselkedését
- alternatív megoldásokat keres
- a felmerülő megoldásokat értékeli, mérlegeli
- elköteleződik döntése mellett
- az esetleges negatív visszajelzések ellenére is kitart és megvalósítja a változást

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.

1 pont

Írja le, mennyi az egyedül végzett léböjtkúra leghosszabb ideje a természetgyógyász javaslata szerint!*...1 hét (7 nap). Átállással együtt maximum 10 nap...*

(A helyes válasza 1 pont adható!)

8.

4 pont

Húzza alá azokat a fűszereket, amelynek alkalmazását nem ajánlja a Dr. Oláh Andor-féle reformtáplálkozás!

- ánizs
- curry
- babérlevél
- bazsalikom
- erős bors
- kömény
- pepperoni
- turbolya
- csípős paprika
- zsázsa

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.

5 pont

Csoportosítsa az alábbi ételeket a megadott szempontok alapján! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. gesztenye
2. búzakorpa
3. citrusfélék (citrom, narancs)
4. hüvelyesek
5. sárgarépa, fehér káposzta

Savképző: ...3., 4....

Lúgképző: ...1., 2., 5....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

8 pont

Soroljon fel nyolc magas kalcium tartalmú élelmiszert!

- *tej és tejtermékek*
- *mák*
- *mogyoró*
- *mandula*
- *dió*
- *petrezselyemzöld*
- *sóska*
- *paraj*
- *bab*
- *sárgarépa*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

6 pont

Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát 6 hónapos koráig! Indokolja meg választát!

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

Indokolás: Írjon ötöt!*

- *véd a fertőzések ellen*
- *mindig friss*
- *könnyen emészthető*
- *összetétele igazodik a csecsemő szükségleteihez*
- *fogyasztása higiénikus*
- *megfelelő hőmérsékletű*
- *a szoptatás erősíti az anya-gyermek kapcsolatot*
- *esszenciális aminosavakat tartalmaz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

8 pont

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

- *fluorid 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!)

13.

6 pont

Ismertesse az állóképességi mozgást a megadott szempontok szerint!

Milyen heti gyakorisággal ajánlott végezni: *...3-4-szer...*

Milyen időtartamban ajánlott végezni: *...alkalmanként 30-45 perc...*

Példa: Írjon négyet!*

- *intenzív gyaloglás*
- *futás*
- *úszás*
- *evezés*
- *kerékpározás*
- *intenzív tánc*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

4 pont

Írja le a gyógynövény szárítás és tárolás külső feltételeit!

Szárítás: *Árnyékos, jól szellőző, pormentes helyiségben, szobahőmérsékleten.*

Tárolás: *Papír- vagy vászonzacskóban hűvös, száraz, pormentes helyen, ahol a szellőzés biztosítva van. Az illóolaj tartalmú növényeket nejlonzacskóban vagy befőttesüvegben érdemes tárolni.*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

15. **5 pont**

Nevezze meg a gyógynövények csoportosításának öt leggyakrabban alkalmazott szempontját!

- *hatóanyag szerint*
- *felhasznált részek szerint*
- *betegségcsoportok szerint*
- *kivonás módja szerint*
- *hatáserősség szerint*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* **2 pont**

Definiálja az andragógia fogalmát!

Az andragógia felnőttvezetést, felnőttnevelést, felnőttoktatást jelent. A fogalom abból a felismerésből keletkezett, hogy a felnőtteket oktató személynek más minőségű módszereket kell alkalmaznia, mint a gyermekeknél alkalmazott pedagógiai módszerek.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

17.* **6 pont**

Írjon le a természetgyógyászok közösségi egészségnevelésben vállalható módszereiből hatot!

- *előadások tartása*
- *közösségi média használata*
- *saját online felületek kialakítása*
- *cikkek megjelentetése folyóiratokban*
- *az intézményesült egészségnevelésben való részvétel*
- *klubszervezés*
- *életmódtábor szervezése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* **4 pont**

Soroljon fel a mozgástanulás során alkalmazható ellenőrzési és önellenőrzési lehetőségek közül négyet!

- *az oktató időnkénti kontrollja, visszajelzései*
- *tudatos, figyelmes gyakorlás*
- *tükör előtti gyakorlás*
- *saját mozgásról készült videófelvétel áttekintése*
- *mások mozgásáról készült videófelvétel áttekintése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.***7 pont**

Nevezzen meg az életmód-tanácsadó és terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelmények közül hetet!

- *legalább két mozgás- és mozgásterápia szakszerű ismerete és bemutatása*
- *gyógynövényismeret (meghatározás és felhasználás)*
- *az egészségmegőrző táplálkozási rendszerek elméletének ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *a víz- és a természeti elemterápiák elméleti ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *lélegzőgyakorlatok ismerete, kivitelezésének irányítása*
- *reflexológiai ismeretek, gyakorlatok bemutatása*
- *a keleti masszázs elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *az akupresszúra elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *méregtelenítő terápiák ismerete és irányítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.**1 pont**

Húzza alá a helyes megállapítást az alternatív gyógyászat Európai Unió szabályozásával kapcsolatban!

- egyres kérdéskörök EU-s normában szabályozottak
- a tagállamoknak van egységes szabályozása
- a tagállamok egyikének sincs nemzeti szabályozása

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

21.***2 pont**

Írja le, hogy a természetgyógyász megtagadhatja/elutasíthatja-e a kezelést, ha a beteg szemléletmódja ellenkezik/ellentétes az övével!

Erre való hivatkozással nem utasíthatja el a hozzá fordulót, mert mindenkit egyforma ellátásban kell részesítenie nemre, bőrszínre, vallási, politikai vagy más meggyőződésre való tekintet nélkül, valamint tiszteletben kell tartani mindenki magánéletét.

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

22.

1 pont

Húzza alá a helyes választ! A hatályos jogi szabályozás alapján megakadályozhatja-e a kezelőorvos, ha a beteg saját gyógykezelésébe természetgyógyászt akar bevonni?

- nem akadályozhatja meg
- megakadályozhatja, ha azt károsnak ítéli a beteg gyógyulása szempontjából

(A helyes válaszra 1 pont adható!)

23.*

6 pont

Soroljon fel az egészségdeterminánsok (egészséget meghatározó tényezők) közül hatot!

- *fizikai környezet*
- *magatartás és életmód*
- *egészséges fejlődés biztonsága*
- *jövedelmi viszonyok*
- *foglalkoztatottság, munkakörülmények*
- *iskolázottság*
- *társadalmi támogatottság (szociális ellátórendszer fejlettsége)*
- *genetikai (biológiai) tényezők*
- *kulturális sajátosságok*
- *egészségügyi szolgáltatások fejlettsége, hozzáférhetősége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)