

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2025. október 02.

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

Ismertesse az edukáció jelentőségét az egészségpszichológiában a megadott szempontok szerint!

Lényege: *A páciens a beteg szerepből (passzív, elszenvedő állapot) a tanuló szerepébe (aktív, konstruktív állapot) helyezi át.*

Milyen előnyökkel jár, ha megfelelő információkat biztosítunk a páciens számára? Írjon hármat!

- *nő a beteg kompetencia érzése*
- *jobban rálát saját belső folyamataira*
- *javulhat az orvossal/terapeutával való kapcsolata*
- *lehetővé válik számára, hogy részt vállalhasson saját gyógyításában*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

3 pont

Soroljon fel Csíkszentmihályi Mihály által megalkotott „flowélmény” elnevezés jellegzetes összetevői közül hármat!

- *az egyén a flowélmény átélésekor a feladatra koncentrálva, mély bevonódással végzi tevékenységét*
- *állapotát a feloldódás jellemzi*
- *felfedező izgalmat él át*
- *előfordulása akkor a leggyakoribb, ha az emberek képességi szintjüknek megfelelő feladatot végeznek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

4 pont

Nevezze meg a parallel és a reaktív empátia jellemzőit! Írjon kettő-kettőt!

Parallel empátia:

- *illeszkedés a másik érzelmi állapotához*
- *hasonló érzelmek átélése*
- *az érzelmi azonosulást nem követi aktív, cselekvő viselkedés*

Reaktív empátia:

- *az ilyen állapotban levő személy nem ugyanazt éli át, mint a célszemély*
- *pl. ha a célszemély szenved, a reaktívan empatizáló aggodalmat érez és gondoskodó viselkedésre szánja el magát*
- *a reaktív empátia tehát cselekvésre inspirál*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

3 pont

Nevezze meg az attitűdök három összetevőjét!

- *kognitív (megértéssel, felfogással, vélekedéssel kapcsolatos)*
- *affektív (az érzelmekkel kapcsolatos)*
- *konatív (a várható vagy megvalósuló viselkedéssel kapcsolatos)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

2 pont

Fogalmazza meg, mi a jelentősége a tanácsadás során a kölcsönös önfeltárásnak!

Kölcsönösség híján nehéz a bizalmi viszony kialakítása. A két fél közötti különbség az önfeltárási mennyiségében és mélységében van – a kliens javára.

6.*

2 pont

Írjon le az életmódtanácsadás és terápia folyamatában a „kontrollhelyattitűd” (kontrollhit) jelentősége közül kettőt!

- *a kliens felismeri-e, hogy életmódja (viselkedése) és egészségi állapota között összefüggés van*
- *ki akar-e mozdulni a passzivitásból saját gyógyulása érdekében, vagy csak külső segítségre számít*
- *hajlandó-e együttműködni a terapeutával*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

3 pont

Ismertesse az egészségpszichológiában használatos „egészség-hiedelem-modell” három fázisának jelentését és/vagy jelentőségét!

1. „Észlelt hajlam/észlelt fenyegetettség”: *... a kliens mennyire tartja hajlamosnak magát egy betegségre vagy mennyire érzi súlyosnak az esetleges betegséget...*
2. „Ár/haszon arány” mérlegelése: *...mekkora előnye van az egészségvédő akciónak, ill. milyen akadályai vannak, hogy ezt megvalósítsa...*
3. „Akcióra készítés”: *... milyen külső (pl. társak figyelmeztetése), ill. belső (pl. rossz közérzet) jelzésekkel rendelkezik...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

5 pont

Írja le a fehérjehiány jellemző tüneteit!

- *súlyvesztés*
- *negatív nitrogénegyensúly*
- *májkárosodás*
- *vérszegénység*
- *a vérsavóban csökken a fehérje aránya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

6 pont

Soroljon fel hat táplálkozási hibát, amelyek savasítják a szervezetet, illetve erjedést vagy rothadást okozhatnak a vékonybél alsó szakaszában, valamint a vastagbélben!

- *fokozott fehérje (főleg hús) bevitel*
- *nagymértékű cukor, édesség fogyasztás*
- *zsírbő étrend*
- *tartósítószeres: borkősav, ecetsav, szalicilsav, benzooesav*
- *nem megfelelően összeválogatott étrend*
- *rothadásra hajlamos anyagok fogyasztása: hús, vér stb.*
- *szükségesnél több táplálék bevitele*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.

3 pont

Párosítsa a táplálékokat a nyomelemekkel! Írja a sorszámok mellé a megfelelő betűjelet!

1. tojás, lencse
2. mák, mogyoró, zabpehely
3. tengeri növények, spenót, fokhagyma

A. cink

B. vas

C. jód

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.*

8 pont

Nevezzen meg Dr. Oláh Andor természetes élet- és gyógymódszeréből nyolc összetevőt!

- méregtelenítés
- *reformétrend*
- *gyógynövények*
- *föld, víz, tűz, levegő*
- *mozgás, mozgítás*
- *pihenés*
- *alvás*
- *jóga*
- *lelki gyakorlat*
- *személyiségfejlesztés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

6 pont

Soroljon fel a gyümölcskúra hatásai közül hatot!

- *javítja az anyagcserét*
- *méregtelenít*
- *regenerálja a májat, vesét, bőrt, szív- és érrendszert*
- *tisztítja a bőrt*
- *kiüríti a salakanyagokat*
- *fokozza a szervezet ellenálló erejét*
- *sok betegségben gyógyító hatású pl. köszvény, reuma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

1 pont

Határozza meg a napi gyümölcsadag mennyiségét gyümölcskúra esetén!

...napi 1-3 kg...

14.***6 pont****Írjon le hat korlátozottan táplálkozásfüggő betegséget/betegségcsoportot!**

- *reumatikus betegségek (arthritis rheumatica, polyarthritis, Reiter-féle betegség, Bechterew-kór, arthrosis, spondylarthrosis, tendinosis)*
- *krónikus bőrbetegségek (ekcéma, neurodermatitis, psoriasis, furunculosis stb.)*
- *perifériás keringési zavarok (microangiopathia)*
- *vénás keringési zavarok (postthromboticus szindróma, ulcus cruris)*
- *limfás elfolyási zavarok (lymphoedema)*
- *krónikus fejfájás, migrén*
- *emésztőrendszeri betegségek (gastritis chronica, obstipatio, diverticulosis, colitis ulcerosa, Crohn-betegség korai stádiuma)*
- *fokozott infekciókésztség (krónikus recidiváló tonsillitis, sinusitis, bronchitis chronica, infekciós asztma)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.***3 pont****Soroljon fel hármat az élethosszig tartó tanulás előnyei közül!**

- *lehetőséget ad az életmód állandó fejlesztésére, finomítására*
- *fejleszti az egészségben maradás képességét*
- *sikerélményeket ad*
- *jobb egyéni és társas közérzetet biztosít*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.**4 pont****Ismertesse a vitalitásgenerátor (Bagdy) kifejezést az alábbi szempontok alapján!****Jelentése:**

Energetizáló módszerek a fizikai, érzelmi és a mentális kimerülés elkerülése érdekében.

Összetevői:

- *nevetés*
- *rendszeres testmozgás*
- *testi érintés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. 1 pont

Határozza meg, hogy a mirelit zöldség melyik értékkategóriába tartozik az Anemuellert-féle alapdiéta rendszerében! Húzza alá a helyes választ!

- nagy mennyiségben fogyasztható, károsodást nem okozó élelmiszerek
- kiegészítésként elfogadható élelmiszerek
- az egészséget nem támogató élelmiszerek

(Csak a helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

18. 3 pont

Csoportosítsa az alábbi szempontokat a pedagógiai és az andragógiai modellek szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. egyes tárgyak sorrendi logikája szerint szerveződő tananyag
2. előírt tartalmak elsajátítása
3. élet- vagy problémaorientált tananyag

pedagógiai modell: ...1., 2....

andragógiai modell: ...3....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. 1 pont

Húzza alá, hogy mit jelent a kommunikatív érzékenység!

- a racionális tényközléshez való ragaszkodás
- a testbeszéd és a metakommunikáció megfejtésére vonatkozó képesség
- a mások beszédén való esetleges megsértődés

(Csak a helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

20.* 5 pont

Soroljon fel öt olyan oktatástechnikai módszert, amelyek alkalmasak a partner képzelőerejének fokozására!

- *jó példák ismertetése*
- *gyakorlati bemutatás*
- *tényleges szemléltetés*
- *a jövőbeni pozitív hatás elképzelésének gyakorlása*
- *szituációs gyakorlat*
- *filmek, képek bemutatása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

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!)

22.

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!)

23.

3 pont

Írja le azokat a jogviszonyokat, amelyekben természetgyógyászati tevékenységet végezhet!

- *egyéni egészségügyi vállalkozóként*
- *társas vállalkozás tagjaként*
- *természetgyógyász vállalkozás alkalmazottjaként, munkaviszony alapján*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. 1 pont
Húzza alá, melyik megállapítás nem helytálló az alábbiak közül!

- Van etikai iránymutatás a természetgyógyászok számára, mert a természetgyógyászok egészségügyi szakdolgozók, a MESZK tagjai, ezért vonatkozik rájuk a MESZK Etikai Kódexe.
- Nincs külön etikai iránymutatás a természetgyógyászok számára, mert a természetgyógyászat területén nem készült egységes etikai kódex.
- Van etikai iránymutatás a természetgyógyászok számára, mert miniszteri rendelet mondja ki, hogy a tevékenységet végző szervezetek és személyek az egészségügyi dolgozókra vonatkozó szabályok és etikai normák szerint működnek.

(Csak a helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldás esetén pontszám nem adható!)

25.* 5 pont
Soroljon fel öt példát a titoktartási kötelezettség alóli mentességre!

- *a beteg felmentést ad*
- *jogszabályi felmentés*
- *mások életének, egészségének védelme*
- *hatósági végzés/határozat alapján*
- *a cselekvőképtelenség és korlátozott cselekvőképesség eseteiben*
- *fertőző betegségek gyanúja esetében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.* 3 pont
Fogalmazza meg röviden, miért nem helytálló a rendszeres étkezés elve!

Nem egészséges megszokásból enni, anélkül, hogy az emésztőrendszer jelzéseit figyelembe vennénk. Az emésztőrendszer igényli a rövidebb-hosszabb pihenőket, egyrészt elég időt (3-5 óra) az étkezések között, másrészt alkalmanként hosszabb szüneteket – a böjtöket. Ez nem azt jelenti, hogy összevissza étkezzünk, de a túlzott kényszeresség sem kívánatos.

27.

1 pont

Húzza alá, mi a teendő, ha egy beteg két természetgyógyászhoz is jár egyidejűleg és a terapeuták között véleménykülönbség alakul ki!

- kötelező írásban rendezniük a vitát, hogy a vélemények dokumentálva legyenek
- közös megbeszélést kell folytatniuk a beteg bevonása nélkül
- a beteg bevonásával kell megbeszélést folytatni, mivel a beteg jelenléte a tájékoztatási kötelezettség teljesítése miatt elengedhetetlen

(Csak a helyes válasz aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldás esetén pontszám nem adható!)

28.

6 pont

Csoportosítsa a levegő elem terápiákat az alábbi szempontok szerint! Írja a helyes sorszámot a megfelelő helyre!

1. klímaterápia
2. oxigénterápia
3. inhalációs terápiák
4. légfürdő
5. légnyomásfokozással vagy -csökkentéssel járó kamrák kezelése
6. légzésterápia

természetes környezetben is végezhető: ...**1., 4., 6.**...

külső segédeszközzel végezhető: ...**2., 3., 5.**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)