

„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

Természetgyógyászati alapmodul

2023. június 7.

IV. sz.

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:
 - Megfelelt: 71 - 100 pont
 - Nem felelt meg: 0 - 70 pont

Maximálisan adható
pontszám:

1.*

2 pont **Definiálja az ökológiai lábnyom fogalmát!**

Olyan mutatószám, amely kifejezi egy embernek, vagy egy adott területen élő népességnek a természetre gyakorolt hatását.

2.*

4 pont **Határozza meg az orvoslás és a természetgyógyászat viszonyára vonatkozó vegyes csoportba sorolás lényegét!**

- *monopolisztikus jelleg: meghatározott egészségügyi tevékenységeket csak a hivatalos orvoslás képviselői végezhetnek*
- *toleráns jelleg: a gyógyítás bizonyos területein nem orvos terapeuták is működhetnek*

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

3.*

3 pont **Ismertesse a magatartás-tudomány fő célkitűzését!**

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

4.*

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: ha 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!)

5. 6 pont
Írja le a krónikus betegségek hat állomását az ájurvéda szerint!

1. *a dósa felhalmozódása*
2. *a dósa megromlása*
3. *a dósa szétszóródása*
4. *a dósa lokalizálódása*
5. *a betegség megjelenése*
6. *a betegség krónikussá válása, szövődmények kialakulása*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

6. 5 pont
Rendezze a felsorolt érzelmeket az Öt Fázisnak megfelelően! Írja a sorszámokat a megfelelő fázishoz!

1. harag, düh
2. félelem, ijedtség
3. öröm
4. szomorúság, depresszió
5. aggodalom, túlgondolkodás

Fa: ...*1*...

Tűz: ...*3*...

Föld: ...*5*...

Fém: ...*4*...

Víz: ...*2*...

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

7. 3 pont
Sorolja fel a hagyományos tibeti orvoslás szerint a test élettani alkotóit!

- *három testnedv*
- *hét alkotórész*
- *három salakanyag*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. 3 pont
Nevezze meg a népi gyógyászat gyógynövényhasználatának forrásait!

- *mágikus eredetű gyógynövényhasználat*
- *megfigyelésen és tapasztalaton alapuló gyógynövényhasználat*
- *átvétel nyomán meghonosodott alkalmazás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

2 pont **Írja le röviden a Hay-féle választó étrend alapelvét!**

Jelentős szénhidrát tartalmú és jelentős fehérjetartalmú ételek nem ehetők együtt, azokat semleges étellel pl. zöldséggel, salátával kell fogyasztani.

10.

3 pont **Húzza alá az egészséges táplálkozási szokásokra vonatkozó helytelen megállapításokat!**

- Az ájurvéda szerint étkezés után a gyomor 1/3-a maradjon üres.
- Az étkezést akkor kell abbahagyni, mikor a gyomor feszüléssel jelez.
- Nem jó megszokásból, a rendszeresség elve érdekében étkezni.
- Az emésztőrendszer nem igényli a szüneteket.
- Az étkezésnek legyen nyugalma, rangja, szertartása.
- Étkezés közben nem árt a víz fogyasztása.

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

11.*

3 pont **Soroljon fel a gyógynövények szárítására vonatkozó szabályok közül hármat!**

- *árnyékos helyen történjen*
- *jól szellőző helységben történjen*
- *pormentes helyen történjen*
- *legfeljebb szobahőmérsékleten történjen*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

5 pont **Nevezzen meg öt magas antioxidáns-tartalmú táplálékot!**

- *vörös káposzta*
- *paprika*
- *paradicsom*
- *alga*
- *spenót*
- *szeder*
- *áfonya*
- *ribizli*
- *piros szőlő*
- *brokkoli*
- *fokhagyma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

2 pont

Fogalmazza meg röviden a csikung gyakorlása során alkalmazott gyógyító hangok hatását a szervezetre!

Az egyes hangok különböző minőségű rezgésekkel rendelkeznek, melyek befolyásolják a szervezet, elsősorban az idegrendszer működését.

14.*

3 pont

Írjon le a WHO egészségfejlesztési alapelvei közül hármat!

- *az egyén megerősítése*
- *részvételen alapul*
- *holisztikus*
- *interszektoriális*
- *egyenlő*
- *fenntartható*
- *összetett stratégia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

5 pont

Ismertessen a homeopátiás gyógyszerek bevételi és tárolási szabályai közül ötöt!

- *A homeopátiás gyógyszereket elektromágneses sugárforrás, pl. mobiltelefon, TV, rádió, számítógép, mikrohullámú sütő 0,5 - 1 méteres távolságon belül nem lehet tárolni.*
- *A homeopátiás golyókat el kell szopogatni, mert a hatóanyag a szájnyálkahártyáról szívódik fel a legkönnyebben.*
- *Amennyiben a golyókat fel kell oldani, akkor csapvízben oldjuk, és ehhez fém eszközt ne használjunk.*
- *Lehetőleg ne érintsük kézzel a golyókat, mert a hatóanyag nagy része a golyócskák felületén található.*
- *A teljes felszívódás érdekében a gyógyszerek bevétele előtti és utáni fél-fél órában az evést, ivást, fogmosást, cigarettázást, más gyógyszer bevitelét valamint a ráógumizást kerülni kell.*
- *Fogmosáshoz a kezelés teljes ideje alatt mentolmentes fogkrémet kell használni és semmilyen mentolt tartalmazó anyagot nem lehet alkalmazni.*
- *Az illóolajok használatát kerülni kell.*
- *Csökkeníteni, illetve érdemes abbahagyni a dohányzást, kávé-, illetve a kóla fogyasztást.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.***5 pont** **Határozzon meg a biológiai fogászatban használt reflexterápia alkalmazási területei közül ötöt!**

- *fájdalomcsillapítás (fogfájás)*
- *fogínygyulladás*
- *fogínyvérzés*
- *hányingercsökkentés*
- *mandulagyulladás*
- *orrmelléküreg-gyulladás*
- *szorongásoldás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.***2 pont** **Írja le a passzív mozgástartomány fogalmát!***Külső erővel elérhető mozgás az aktív és anatómiai mozgáshatár között.***18.*****6 pont** **Soroljon fel hat esetet, amikor kineziológiát alkalmaz!**

- *alacsony önértékelés*
- *allergia, asztma*
- *alvászavarok*
- *depresszió*
- *emésztőrendszeri problémák, fekélybetegségek*
- *energiahiányos állapotok kezelése, állandó fáradtság*
- *evészavar*
- *érzelmi traumák feldolgozása: válás, haláleset, hirtelen változások, munkahelyváltás, elbocsátás*
- *fájdalomcsökkentés*
- *feszültségből adódó magas vérnyomás*
- *félelmek kezelése*
- *kapcsolati problémák*
- *meddőség, impotencia, menstruációs problémák*
- *mozgásszervi betegségek*
- *stresszcsökkentés*
- *szorongás*
- *tanulási problémák*
- *tartásjavítás*
- *viselkedészavarok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

3 pont

Párosítsa a termoregulációs diagnosztika segítségével készült hőszabályozási grafikon megadott jellemzőit a megfelelő értékekkel! Írja a betűjel mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. túlszabályozás
B. regulációs merevség
C. normális szabályozás

1. 0,5-1,0 °C
2. 1,0 °C felett
3. 0,0-0,2 °C

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.

2 pont

Egészítse ki az alábbi mondatot!

A fülkagylón a mikrozónákkal átfedésben ...*mikroakupunktúrás*... pontrendszer is megtalálható, ez adja a ...*fülakupunktúrás kezelések*... alapját.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

6 pont

Nevezze meg és röviden jellemezze az anamnézisek fő fajtáit!

- *Sürgősségi anamnézis: amikor az orvosnak vagy a gyógyítónak láthatóan azonnali intézkedésre van szüksége, akkor csak a legfontosabb, az akut teendőket megszabó információk után érdeklődik.*
- *Helyzetanamnézis: amelyet a természetgyógyász is a leggyakrabban vesz fel, hogy tájékozódjon az elrendelt kezelés szempontjából fontos történésekről és panaszokról.*
- *Szisztematikus, teljes anamnézis: amely minden fontos anamnesztikus adatot magában foglal. Az egymást követő találkozások alkalmával a bizalom erősödésével és az állapot változásával folyamatosan bővül, és sohasem ér véget.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.

5 pont

Párosítsa a kínai alkat-tan Öt Fázis szerinti típusait a rájuk jellemző arcszínekkel! Írja a betűjelek mellé a helyes válaszok sorszámát!

- A. Fa típus
- B. Tűz típus
- C. Föld típus
- D. Fém típus
- E. Víz típus

- 1. vörös tónusú
- 2. fehéres
- 3. zöldes tónusú
- 4. sötét tónusú
- 5. sárgás tónusú

A.–...3...., B.–...1...., C.–...5...., D.–...2...., E.–...4....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.

6 pont

Írja le a szemfenék-megbetegedések esetén kiegészítő módszerként alkalmazott komplementer gyógy módokat!

- *Bates-Koplakov-Schneider-féle szemtorna*
- *akupresszúrás pontok ingerterápiája szemész-szemtréner orvos tanácsára*
- *fülakupunktúrás addiktológiai módszer*
- *gyógyhatású készítmények kúraszerű alkalmazása*
- *glaukóma esetén vesetisztító diéta*
- *szemfenék-meszesedés esetén májtisztító diéta*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

6 pont

Nevezzen meg hat lehetséges módszert, kiegészítő kezelést, amely elhízott páciens kezelésében alkalmazható!

- *életmódváltás*
- *táplálkozás átalakítás*
- *akupunktúra*
- *pszichoterápia*
- *ortomolekuláris medicina (L-karnitin, króm-pikolinát)*
- *fitoterápia (étvágycsökkentő, anyagcsere-aktiváló, tisztító hatású gyógyteák)*
- *colon-hidroterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

2 pont

Fogalmazza meg röviden a salutogenezis jelentését!*Az egészség keletkezésének és fenntartásának forrásaihoz való kapcsolódás.*

26.

2 pont

Húzza alá a kardiológiai ellátás területei közül azokat, amelyeket a komplementer módszerek eredményesebbé tesznek!

- első ellátás
- prevenció
- intenzív ellátás
- rehabilitáció
- alapellátás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)