

„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

2024. február 12.

I. 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.*

3 pont

Határozza meg a reguláció fogalmát!

A szervezet rendelkezik azzal a képességgel, hogy egyensúlyi állapotát (homeosztázisát) megőrizze, vagy helyreállítsa. A szervezet önszabályozó, öngyógyító képessége.

2.*

7 pont

Nevezzen meg a salutogenezis alapelemei közül hetet a gyermekbetegségek megelőzése vonatkozásában!

- *a természetes anyagok és folyamatok előnyben részesítése az élet minden területén*
- *rendszeres és mértékletes étkezési szokások kialakítása*
- *biominőségű élelmiszerek fogyasztása*
- *rendszeres mozgás friss levegőn/természetben*
- *rendszeres alvási/pihenési és ébrenléti/tevékenykedési ritmusok, az év körforgási ritmusának betartása*
- *értelemmel telt és aktív életvitel (a média tudatosan korlátozott használata)*
- *a szociális kapcsolatok, a lelki tér atmoszférája legyen kielégítő*
- *a mindennapokba beleszőtt spiritualitás jelenléte*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

3 pont

Írjon le három olyan klímaterápiás hatást, amely segíti a légutak tisztulását és növeli az immunrendszer edzettségét!

- *séta erdei, hegyi, tengeri levegőn*
- *séta a hideg levegőn (megfázás esetén nem)*
- *szauna*
- *barlanglevegő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.

3 pont

Sorolja fel a személyre szabott kezelés lehetséges hátrányait!

- *nagyobb a szubjektivitásból eredő tévedés lehetősége*
- *a kezelés módjáról való döntés lassúbb lehet és inkább folyamat jellegű*
- *erősen személyfüggő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. 1 pont

Határozza meg a grossbauchmass (GBM) kifejezés magyar megfelelőjét!

Grossbauchmass – ...*nagyhastérfogat*...

6.* 6 pont

Írjon le a diagnózistípusok közül hatot!

- *etiológiai*
- *patogenezis*
- *anatómiai*
- *patológiai*
- *stádium*
- *funkcionális*
- *prognosztikai*
- *kezdeti diagnózis*
- *végleges diagnózis*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* 4 pont

Nevezzen meg négy hőkamerás vizsgálat során látható elváltozást!

- *gyulladások (fogászati, melléküreg, ízület)*
- *nyirokpangások (fibromyalgia, hasi zónák)*
- *reflexzónák funkciózavarai (háti szervzónák)*
- *degeneratív elváltozások (térdarthrosis)*
- *túlterhelések (gerincfájdalmak differenciálása)*
- *túl- és alulműködések (pajzsmirigy)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* 2 pont

Ismertesse az alkati típusokba való besorolás központi gondolatát!

A testről leolvasható külső jegyek (méret, arányok, testtartás, mozgékonyosság, stb.) együtt járnak bizonyos belső tulajdonságokkal, pl. a vérmérséklettel, mentális jellegzetességekkel, betegségekre való hajlamokkal.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* 3 pont

Soroljon fel a mikrorendszerek diagnosztikai előnyei közül hármat!

- *nagy részük könnyen hozzáférhető*
- *többségük eszköz, műszer nélkül, megtekintéssel vagy tapintással is vizsgálható*
- *már a diszharmónia korai stádiumában jeleznek, így korai stádiumban, a súlyosabb betegség kialakulása előtt lehetővé teszik a beavatkozást*
- *használatuk biztonságos, gyors, a beteget nem terheli*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

4 pont

Írja le röviden az oxidatív stressz lényegét!

A zsírok, fehérjék, nukleinsavak oxidációja nyomán létrejövő egyensúlyvesztés a szabadgyök-képződés és az antioxidáns státusz között, ami molekuláris szinten sejtkárosodáshoz vezet.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

4 pont

Párosítsa a személyekhez a nevükhöz fűződő történeti eseményt a kineziológia kialakulásában! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

- | | |
|--|--|
| 1. dr. Frank Chapman | A. izomtesztelés kidolgozása |
| 2. dr. George Goodheart | B. neurolymphaticus (NL) zónák bevezetése az alkalmazott kineziológia módszerei közé |
| 3. dr. Terence Benett | C. a gyenge izmok tartásának javítása |
| 4. Florence Peterson Kendall és Henry Otis Kendall | D. neurovascularis (NV) pontok lokalizálása |

1.–...*B*..., 2.–...*C*..., 3.–...*D*..., 4.–...*A*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.*

5 pont

Soroljon fel a manipuláció abszolút kontraindikációi közül ötöt!

- *súlyos fokú osteoporosis, vagy márványcsontbetegség*
- *daganatos megbetegedés*
- *friss traumás eset*
- *égés*
- *ízületi gyulladások*
- *gerincfejlődési rendellenességek*
- *kizáródott porckorong sérv, gyöki tünetek*
- *vérzékenység*
- *elmezavarok, alkoholos befolyásoltság, kábítószer-fogyasztás*
- *kompressziós csigolyák*
- *vertebrobasilaris keringési zavar*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

3 pont

Nevezzen meg a fluortúladagolás lehetséges következményei közül hármat!

- *enzimgátlás, emésztési zavarok*
- *sejtoxidáció-csökkenés*
- *a szájflóra és a tápcsatorna működését segítő baktériumok szaporodásának gátlása*
- *a szénhidrátlebontás és az izmok tejsavtermelésének csökkenése*
- *véralvadásgátlás*
- *csontelváltozások, szervelváltozások*
- *vesebetegség*
- *légzőrendszeri problémák*
- *szívkárosodás*
- *idegrendszeri zavar*
- *allergia és allergiás bőrfolyamatok*
- *a pajzsmirigy működési zavara*
- *vérképzőrendszeri problémák*
- *fejlődési rendellenességek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.*

2 pont

Ismertesse az antropozófus gyógyászat terápiainak célját!

Az egészséget fenntartó, illetve újraképző erők serkentésére irányulnak. Oki kezelésre, végleges gyógyulásra, az egészséget jelentő egyensúlyra törekszenek, azaz salutogenesisre/hygiogenesisre.

15.*

5 pont

Írjon le a csípős növényi hatóanyagok természetgyógyászati célú (fitoterápiás) felhasználási lehetőségei közül ötöt!

- *fájdalmak kezelése*
- *lumbágó kezelése*
- *ízületi gyulladás kezelése*
- *légúti betegségek kezelése*
- *emésztési problémák kezelése*
- *étvágytalanság kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

3 pont

Párosítsa az alábbi alternatív mozgásterápiákat a hozzájuk tartozó lényegi meghatározásokkal! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. Meir Schneider módszer
- B. Alexander-technika
- C. euritmia

1. Antropozófus orvoslás által kifejlesztett művészetterápia.
2. Komplex egészségmegőrző és terápiás módszer, melyet kezdetben látásjavításra használtak.
3. Tartásjavító, mozgást „újraanevelő” módszer.

A.–...2...., B.–...3...., C.–...1....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

4 pont

Soroljon fel a vegetarizmus (húsevés elutasítás) háttérében húzóó lehetséges indokok közül négyet!

- *erkölcsi, (állatvédelmi) okok*
- *vallási okok*
- *környezetvédelmi okok*
- *egészségügyi indokok*
- *nagyobb sportteljesítmény elérése érdekében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.*

4 pont

Ismertesse a köpölyözést az alábbi szempontok szerint!

Lényege:

Vákuumot hozunk létre a köpölyben, ami szívó hatásával a bőrt megemelve vérbőséget okoz az adott területen.

Hatása: Írjon kettőt!

- *lazulnak az izmok*
- *a kapillárisok átjárhatósága fokozódik*
- *javul a terület vérellátása (az erekbe friss vér és oxigén áramlik)*
- *beindul a méregtelenítés (a kötőszövetek megtisztulnak a felhalmozódott salakanyagoktól)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.*

2 pont

Határozza meg a patogenezis fogalmát!

A megbetegedés folyamatának elemzése. Mindazon tényezők számbavétele, melyek a betegséghez vezethetnek, legyenek azok biológiai, kémiai, fizikai, szociális, vagy pszichés okok.

20.

3 pont

Párosítsa a gunákat (lelki beállítottság, kötőerő) a jellemzőikkel! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. tamasz
- B. radzsasz
- C. szattva

1. aktivitás, szenvedély, harag–tigris tulajdonságai
2. lustaság, tunyaság, tompaság, tudatlanság–krokodil tulajdonságai
3. tisztaság, azonosság, hitelesség, tudás–hattyú, békés tehén tulajdonságai

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.*

6 pont

Sorolja fel a tibeti orvoslás szerint a szél betegségeire jellemző tüneteket! Írjon hatot!

- *ásítás*
- *borzongás*
- *nyújtózkodás*
- *hideglelés*
- *csípőízületi fájdalom*
- *farkcsonttájéki fájdalom*
- *rendszeretlenül jelentkező, különböző helyeken felbukkanó éles fájdalom*
- *meleghullámok*
- *érzéki tompaság*
- *az elme bizonytalansága*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.

6 pont

Csoportosítsa az alábbi tüneteket a kínai orvoslás szerint megadott, kívülről jövő kórokok (külső környezeti túlhatások) alapján! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. szédülés
2. fülzúgás
3. ödémás lábak
4. bőrön nedvező hólyagok
5. látászavar
6. hasi puffadás

Nedvesség: ...3., 4., 6....

Szél: ...1., 2., 5....

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

23.

2 pont

Határozza meg a népi gyógyító tudás két nagy területét!

- *racionális eljárások világa*
- *irracionális eljárások világa (mágikus elemekből álló babonás gyógymódok)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24.*

4 pont

Soroljon fel az üzletiterv-készítés célkitűzései közül négyet!

- *üzleti stratégia megfogalmazása*
- *erősségek, gyengeségek, lehetőségek, veszélyek feltárása (SWOT-analízis)*
- *a hitelképesség bizonyítása a bankok felé*
- *rövid-, és hosszú távú fenntarthatóság felmérése*
- *a pénzügyi tervezés alapjának biztosítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

25.*

7 pont

Írjon le hét olyan módszert/lehetőséget, melyet a természetgyógyász saját lelki egészségének megőrzésére, a kiégés megelőzésére választhat!

- *meditáció*
- *relaxáció*
- *természetjárás*
- *mély, bensőséges emberi kapcsolatok kialakítása*
- *keleti mozgásgyakorlatok végzése*
- *keleti légzőgyakorlatok végzése*
- *vitalitásgenerátorok alkalmazása (nevetés, érintés, testmozgás)*
- *a munka változatosabbá tétele (önképzés, kutatás, tanítás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

26.

2 pont

Nevezze meg az egyetemes orvoslás alábbi formáit a rájuk jellemző paradigmaleírások alapján! Válaszát írja a pontozott vonalakra!

A patogenetikus szemléletmódra épül, mely a betegségek okát, leküzdését tartja fontosnak.

... *modern medicina/nyugati orvoslás* ...

A salutogenetikus szemléletmódra épül, melynek központi kérdése olyan gondolkodásmód és viselkedési forma kialakítása, melynek során meg lehet őrizni az egészség állapotát.

...*komplementer medicina/alternatív medicina/nem konvencionális medicina/természetgyógyászat* ...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

27.*

2 pont

Írjon le kettőt az ökológiai szemléletű építészeti megoldások közül!

- *földházak építése*
- *dombházak építése*
- *vályog használata*
- *szalmabála használata*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)