

**2328-06 Egészségmegőrzés – egészségfejlesztés – egészségnevelés modul  
szóbeli vizsgafeladatai****1. feladat**

Tél végi, kora tavaszi időszakban fiatal munkatársa erős könnyezéssel, orrfolyással, tüsszögve érkezik munkába. Láza nem volt, de állapota nagyon zavarja munkájában. Győzze meg munkatársát az allergiaszűrés fontosságáról, előnyéről!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a betegség kialakulásának rizikótényezői
- légzőrendszeri megbetegedések kialakulásának tényezői, következményei
- szűrővizsgálatok jelentősége, életkorok szerinti szűrővizsgálatok formái, teendők, tünetek
- ösztönzés, meggyőzés, jutalmazás, büntetés, példamutatás, értékközvetítés, minta személyiség, pozitív magatartás formáinak kialakításában szerepet játszó módszerek

**2. feladat**

Szomszédjában lakó 62 éves, 15 éve cukorbeteg férfi tanácsot kér Öntől. Az utóbbi időben lábain időnként érzéskiesést tapasztal, de elváltozás még nem látható. Diétáját nem tartja, sokat dolgozik.

Tájékoztassa a beteget a cukorbetegség szövődményeiről és a megelőzés módjáról!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- diéta betartásának jelentősége
- a fizikai aktivitás és a gyaloglás fontossága
- a cukorbetegség krónikus szövődményei
- tanácsadás a diabeteses láb ápolására

**3. feladat**

45 éves, túlsúlyos, magas vérnyomás betegségben szenvedő nőismerőse életmód változtatási tanácsot kér Öntől. Tájékoztassa a lehetőségekről!

A tájékoztatás során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a magas vérnyomás betegség kialakulásának rizikótényezői
- a szűrővizsgálatok jelentősége a betegségek korai felismerésében
- életmód szerepe a betegség kialakulásában
- a tápanyag piramis
- táplálék összetétele
- AZ egészséges szervezet tápanyagszükséglete
- táplálkozási szokások
- a helyes táplálkozás összeállításának szempontjai
- túlzott tápanyagbevitel következményei

**4. feladat**

Péternek (46 éves) két éve agyvérzés miatt a bal oldala béna. Az agyvérzést megelőzően nagyon aktív életet élt, verseket írt, zenélt. Intelligens, jó humorú, igazi társasági ember volt.

Betegsége miatt felesége elvált tőle, 70 éves édesanyja vette magához, aki egy kis településen él. Péter bottal, nehezen közlekedik, a bal kezét nem tudja használni. Ingerlékeny, mogorva, semmi nem jó neki. Bántó megjegyzéseivel mindenkit, de leginkább az édesanyját bántja. Ellátásában segítséget kért édesanyja, mert belefáradt, hogy akármit csinál, fiának semmi nem tetszik. Beszélgessen el az édesanyjával!

A beszélgetés során az alábbi témakörökre térjen ki:

- önmagunkról kialakított kép, képességeink, korlátaink
- megfelelő önismeret
- akaraterő
- érzelmi stabilitás
- kapcsolatfelvétel, társas kapcsolatok kialakítása
- vesztesség, agresszió, hangulatváltozások
- segítő beszélgetés

### 5. feladat

Egy 35 éves férfi arról panaszkodik, hogy az utóbbi időben fáradékony, reggel nehezen kel ki az ágyból, térd- és vállízületében fájdalmat érez. Keveset mozog, dolgozni autóval jár. Számítógép előtt, ülő munkát végez. Nincs ideje hét közben sportolni, mivel másik helyen is dolgozik, este későn ér haza, csak a hétvégéje szabad. Szeretné fizikai erőnlétét, állóképességét javítani, hogy helyt tudjon állni mindkét munkahelyén.

Segítsen olyan mozgásprogram összeállításában, amellyel fizikai erőnlétét, állóképességét növelheti! Ajánljon olyan mozgásformákat, amelyeket a munkahelyén is el tud végezni!

A tanácsadás kapcsán az alábbi szempontokra térjen ki:

- a mozgás szerepe az egyén életében
- a rendszeres testedzés hatásai a légző-, a mozgás- és a szív- és keringési rendszerekre
- a mozgás hatása a fizikai állóképességre és a pszichés állapotra
- az állóképességet befolyásoló tényezők, állóképesség felmérése
- a mozgás lehetséges módjai: szabadidős sportok, testedzési módok, mozgásformák kiválasztása

### 6. feladat

Közeli rokona Panni 15 éves, megismerkedett egy idősebb fiúval, akivel egy hónapja már együtt jár. Úgy gondolja, hogy közelebb szeretne közelebb kerülni a fiúhoz és felmerült benne a fogamzásgátlás kérdése. Tekintettel közeli baráti kapcsolatukra Önhöz fordul tanácsért! A szülei féltik gyermeküket, ezért vele nem tudja megbeszélni a problémáját. Segítsen tanácsaival a helyzet megoldásában!

A beszélgetés során az alábbi szempontokra térjen ki:

- párkapcsolatok
- nemiség kérdése, szexualitás
- fogamzás gátlás lehetőségei
- a nemi szervek higiéniájának jelentősége
- szexuális úton terjedő betegségek, és a megelőzés módjai
- sürgősségi fogamzásgátlás
- tinédzser ambulanciák

**7. feladat**

58 éves nő, elhízott, erős dohányos. Vérnyomáscsökkentő gyógyszereket szed. Szociális háttere rossz, vegyi üzemben dolgozik, szeretne a dohányzásról leszokni, és testsúlyát csökkenteni. Magassága: 168 cm, testtömege: 90 kg.

Adjon tanácsot az életmód-változtatással kapcsolatban!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- egészségkultúra fogalma, összetevői
- egészséges életvezetés
- túlsúly, mint rizikótényező a betegségek kialakulásában
- káros szenvedélyek, mint a betegségek rizikótényezői
- preventív szemlélet az egészséges életmódra
- helyes táplálkozás étrendjének összeállítása

**8. feladat**

Szomszédja tanácsot kér Öntől. 60 éves, krónikus keringési betegségben szenved, az ősz végén háziorvosánál jelentkezett vérnyomásának ellenőrzése miatt. Orvosa javasolta az influenza elleni védőoltás beadását.

Tájékoztassa a beteget az influenza megelőzésének fontosságáról a megadott szempontok szerint!

- egészség, betegség definíciója
- védőoltások szerepe
- nem kötelező védőoltások ismertetése
- infekciók megelőzésének módjai

**9. feladat**

Ismeretségi köréből egy 30 éves édesanya keresi fel Önt tanácsot kérni. 4 éves kislánya 3 hónap alatt 5 kg-ot gyarapodott. Ő és férje is súlyfelesleggel küzd, s nem szeretnék, ha gyermekük is hasonló sorsra jutna. Adjon életmódbeli tanácsot a szülőknek a gyermekük életmódjával kapcsolatban!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a család szerepe az egészséges életvitel kialakításában
- a nevelés szerepe az egyén szokásainak kialakításában
- a megerősítés a jutalmazás szerepe a gyermek nevelésében
- a rendszeres sportolás előnyei
- a mozgás lehetséges módjai kisgyermekkorban
- Az egészséges táplálkozás összetevői kisgyermekkorban
- a túlzott tápanyagfelvétel következményei

**10. feladat**

A helyi általános iskola megkeresi azzal a kéréssel, hogy a 8. osztályos tanulóknak családtervezéssel kapcsolatos előadást tartson. Ön elvállalja.

Tervezze meg az előadást!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- kapcsolatfelvétel, társas kapcsolatok kialakítása, barátság, szerelem, család, családalapítás
- a férfi, női nemi szervek
- a nemi szervek higiéniájának jelentősége, a szexuális élet higiéniájának főbb szempontjai
- motiváció, érdeklődés fenntartása az ismeretek elsajátításában
- egyénnel, csoportokkal történő munka

### **11.feladat**

28 éves, 70 kg testsúlyú várandós nőnek a vércukorvizsgálat emelkedett vércukor értéket mutat, emiatt életmód változtatásra van szüksége.

Segítsen a megfelelő életmód kialakításában az alábbi szempontok szerint!

- a diétás gyógykezelés fogalma, célja
- az energiaszükségletet befolyásoló tényezők
- az alkalmazott diéta jelentősége
- az étrend ajánlott összetétele, a helyes táplálkozási szokások

### **12.feladat**

A helyi általános iskolából felkérést kap, hogy tartson előadást a 8. osztályos tanulóknak a mentális egészség fenntartásáról. A felkérés szerint külön kéri hangsúlyozni a drog és az alkoholfogyasztás káros hatásait. Tervezen előadást 8. osztályos tanulók részére a mentális egészség fenntartásáról!

Az előadásban az alábbi szempontokra térjen ki:

- a mentálhigiéne fogalma
- az egészségnevelés célja, feladata, szinterei, intézményei
- a drog, az alkohol kapcsolata a mentális egészséggel
- a stressz-tűrő képesség fokozása
- stressz-oldó gyakorlatok jelentősége

### **13.feladat**

18 éves túlsúlyos lány keveset mozog, nagy az édesség igénye. Családjában többen cukorbetegségben szenvednek, tudja, hogy a családi halmozódás miatt ő is hajlamos e betegségre. Felvilágosítást kér Öntől a cukorbetegségről. Tájékoztassa az érdeklődőt!

Tájékoztatója során az alábbi szempontokra térjen ki:

- cukorbetegség lényege, szövődményei
- egészséges életmódra nevelés
- egészséges életmódnak megfelelő napirend összeállítása
- helyes táplálkozás étrendjének összeállítása
- motiváció, az érdeklődés fenntartása, az egyén bevonása az ismeret elsajátításába

### **14.Feladat:**

Munkahelyére új dolgozó kerül felvételre. Önre bízzák a munkahelyi ártalmakról való felvilágosítást az új dolgozó részére.

Tájékoztassa az újonnan érkezőt!

Tájékoztatója során a következő szempontokra térjen ki:

- munkahelyi ártalom fogalma
- védőfelszerések helyes használata /önmaga, beteg, hozzátartozó részére/
- munkaruha tisztántartásának szabályai
- a munkaruha szennyeződésének lehetőségei és elkerülésük módjai
- munkahelyi higiénés ártalmak a szervezetre gyakorolt negatív hatása
- a foglalkozási betegségek és fokozott expozíciós esetek bejelentése, kivizsgálása
- veszélyes anyagok osztályba sorolása

### 15.feladat

Fiatal anyuka és 4 éves kislányának külseje ápolatlanságra utal. A kislány bőre feltűnően száraz, haja elhanyagolt, körmei nagyok és koszosak. Az anya testszaga kellemetlen, ruházata piszokkal szennyeződött, arca erősen sminkelt. Beszélgessen el az anyukával a személyi higiénéről!

A beszélgetés során térjen ki a megadott szempontokra!

- higiéné fogalma és ágai
- a bőr védelmi szerepe
- a kéz, mint fertőzéseket közvetítő szerepe
- a bőr és a test minden területének gondozása, ápolása
- kozmetikumok és festékek hatása a szervezetre
- a jó közérzet és a higiéné kapcsolata
- a tisztaság szerepe az egészség megőrzésében

### 16.feladat

Segítséget kér öntől a fiatal anyuka első osztályba induló gyermeke részére az egészséges életmódnak megfelelő napirend összeállításában. A gyermek félénk, nagy az alvásigénye, étvágytalan, sok édességet eszik, keveset mozog. Adjon tanácsot a megfelelő napirend kialakításához!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a napirend fogalma
- az egészséges életmód meghatározása és az ezt befolyásoló tényezők ismertetése
- a nevelés szerepe az egyén szokásainak kialakításában
- a család szerepe az egészséges életvitel kialakításában
- a testi erő fenntartása
- a rendszeres sportolás előnyei
- mozgásprogramok, gyakorlatok kiválasztásának szempontjai

### 17.feladat

Szomszédjában idős nő lakik, akinek látása gyenge, vérnyomása ingadozik. Orvoshoz menet elcsúszott a jeges úton és eltörte a bokáját, fekvő gipszet kapott. Egyedül él, eddig ellátta magát, és eljárt a nyugdíjas klubba is. Lánya hetente látogatja, és segítséget kér Öntől, hogy átmenetileg hogyan tudná megoldani édesanyja ellátását?

Adjon tanácsot az ellátás megszervezéséhez!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- szükségletek hierarchiája
- idős emberek szükséglete

- együttműködés közösségekkel
- együttműködés a kezelőorvossal
- gyors felépülés elősegítése
- mozgásformák kiválasztása

### 18.feladat

Barátja lakást szeretne vásárolni, ajánlottak számára egy lakást, ami nagyon tetszik neki. Mindenben megfelel az elképzeléseinek, az úthoz közel zöldséges, ABC, és közel van a bölcsőde, ahová babakocsival gyalog el tudná vinni a gyermekét. Ön mégis le szeretné beszélni a vásárlásról, mert a lakás egy nagyon forgalmas, zajos téren található. Érveljen a vásárlás ellen!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- káros környezeti hatások felismerése
- betegségek kialakulásának rizikótényezői
- az egyén és a társadalom felelőssége az egészséges életvitel kialakításában
- zajártalom, porártalom szövődményei, teendők az elkerülés érdekében

### 19.feladat

Egyedül élő, kissé túlsúlyos, ülő munkát végző nő, munkaidejének nagy részét számítógép előtt tölti, ügyfelek problémáival foglalkozik. Estére teljesen elfárad testileg és szellemileg is, nincs kedve egyedül sportolni, ha hazaér, TV-nézéssel tölti el a szabadidejét. Már többször elkezdett a közelében lévő edzőterembe járni, esténként futni, de mivel egyedül volt, hamar feladta. Tanácsot kér Öntől. Ajánljon testedzési programot, amivel a fizikai erőnlétét fokozni, fáradtságát csökkenteni tudná!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a rendszeres testedzés fontossága, a jó testi és pszichés kondíció fenntartása érdekében
- egészségi állapot megítélése, felmérése
- egészséges életvezetés
- mozgásprogramok, gyakorlatok kiválasztásának szempontjai
- egészséges lelki egyensúly fenntartása
- stressztűrő képesség, akaraterő fokozása
- stressz oldó gyakorlatok jelentősége

### 20.feladat

3 éves kisgyermek januártól óvodába fog járni. Édesanyja fél, hogy a közösségben gyakrabban lesz náthás a gyermeke. Adjon tanácsot az édesanyának, hogy mit tegyen a légzőszervi megbetegedések elkerülése érdekében!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- légzőszervi betegségek okai, kialakulását elősegítő tényezők
- leggyakrabban előforduló légzőszervi betegségek
- légzőszervi betegségek terjedési módja
- megelőzési feladatok a fertőzés elkerülése érdekében
- betegség szövődményei, teendők az elkerülés érdekében

**21.feladat**

A családjával kirándulni megy a közeli folyónál lévő strandra. A mellettük lévő család a 4 és 6 éves gyermekekkel ebédelnek, majd az elhasznált műanyag poharakat, üvegeket bedobják a vízbe. Az almacsutkát, a gyümölcshéjat eldobják: „jó lesz a madaraknak” - mondják a gyerekeiknek. Ebéd után napolajjal bekenik a gyerekeket, és a víz partján homokvárat építenek, a gyerekek a folyó vizével locsolják egymást. Az apa később a strandtól nem messze lemossa az autóját, és kitakarítja a belsejét, a kiszedett dolgokat kirakja a partra, az autórádiót a legmagasabb hangerőre tekeri.

Beszélje meg gyerekével a látottakat a megadott szempontok szerint:

- a környezetszennyezés formái, és hatásai az egyén egészségére
- a környezetvédelem prioritásai
- környezet tudatos magatartás
- egészséges környezet fenntartása
- az együttélés szabályai

**22. feladat**

Baráti köréből többen készülnek szűrővizsgálaton részt venni a Tüdőgondozóban. A véleményét kéri.

Tájékoztassa barátait az alábbi szempontok szerint!

- Magyarország lakosságának egészségi állapotát kifejező tényezők
- vezető halálokok
- leggyakrabban előforduló légzőszervi betegségek
- megelőzési feladatok a betegségek elkerülése érdekében
- a szűrővizsgálatok szerepe a korai felismerésben
- betegség szövődményei, teendők az elkerülés érdekében
- a motiváció, az érdeklődés fenntartása, az egyének bevonása az ismerek elsajátítása érdekében

**23.feladat**

Új munkatárs érkezik. Az Ön feladata, hogy a belépéskor kötelezően megtartandó munka-, tűz- és balesetvédelmi oktatásba részesítse!

Tartsa meg az oktatást a megadott szempontok alapján!

- munkavédelem célja, feladatai, területe
- biztonságos munkavégzés feltételei
- munkahelyi higiénés ártalmak, szennyeződések elkerülése
- megfelelően megválasztott munka és védőfelszerelések
- munkaruha, védőruha, védőeszközök, megfelelő használatuk

**24.feladat**

30 éves túlsúlyos nőbeteg keresi fel a szakrendelőt. Túlhajszolt életmódja miatt rendszertelenül és egyoldalúan táplálkozik. Napi 5 csésze kávé iszik és egy doboz cigarettát szív el. Kb. 2-3 napja szív táji panaszai, és gyakori rosszullétei vannak. Gyakran fáj a feje és szédül. Tájékoztassa a beteget a fennálló problémák megoldásának lehetőségéről!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- az egészséget befolyásoló tényezők, a túlsúly, mint rizikótényező
- az egészség fenntartása és a környezet összefüggései
- egészséges életvezetés
- munkahelyi ártalmak
- a munkahelyi légkör hatása a szervezetre
- a helyes táplálkozás összeállításának szempontjai
- az egészséges táplálkozásnak megfelelő étrend összeállítása 2 napra

## **25.feladat**

28 éves férfi tanácsot kér egészséges életmódjának kialakításában. A családjában édesapjának szívinfarktusa volt, nagybátyjának agyvérzése, túlsúlyosak voltak, mindketten dohányoztak. Autóbusz vezetőként dolgozik egy igen forgalmas útszakaszon. Egész nap ül, nem tud rendszeresen táplálkozni, dohányzik és testsúlya is növekedett. Munkahelyét stresszesnek, fárasztónak tartja a feszített munkatempó, az utasokkal való kapcsolat miatt. Munkaidő beosztása elég változatos, nem nagyon van ideje rendszeres testmozgásra, fáradtságát az alvással próbálja csökkenteni. Segítsen a betegnek életmódja kialakításában!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- egészséget befolyásoló tényezők
- rizikótényezők felismerése, megelőzése
- életmódbeli hibák
- a testi erő fenntartása, a mozgás lehetséges módjai, a rendszeres sportolás előnyei
- munkaegészségtan
- mozgásprogramok, gyakorlatok kiválasztásának szempontjai
- aktív-passzív pihenés
- stressz tűrő képesség
- helyes táplálkozási szokások