

**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

1. feladat

Tél végi, kora tavaszi időszakban fiatal munkatársa erős könnyezéssel, orrfolyással, tüszög-ve 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, érték közvetítés, mint a személyiség, pozitív magatartásformák 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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

3. feladat

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

A tájékoztatás során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a magasvérnyomás 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 bénult. Az agyvérzést megelőzően nagyon aktív életet élt, verseket írt, zenélt. Intelligens, jó humorú, igazi társasági ember volt. Azóta elvált, jelenleg édesanyjával él. Bóttal, nehezen közlekedik, a bal kezét nem tudja használni. A környezetével való viselkedése megváltozott, zárkózott lett, nem jár társaságba. Édesanyja az Ön segítségét kéri a kialakult helyzet megváltoztatásához. Beszélgessen el az édesanyjával!

A beszélgetés kapcsán az alábbi szempontokra térjen ki:

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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

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-, 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. Szexuális kapcsolatot szeretnének létesíteni, így felmerült benne a fogamzásgátlás kérdése is. Tekintettel közeli baráti kapcsolatukra Önhöz fordul tanácsért. A szülei féltik gyermeküket ezért velük nem tudja megbeszélni a problémáját. Segítsen tanácsaival a helyzet megoldásában!

A beszélgetés során az alábbi szempontokra térjen ki:

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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

7. feladat

58 éves nő, elhízott, erős dohányos. Vérnyomáscsökkentő gyógyszereket szed. Szociális háttere rossz, 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 ekkor 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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

9. feladat

Ismerőse fordul Önhöz tanácsért gyermeke súlyproblémájával kapcsolatban. 6 éves kislány túlsúlyos, keveset mozog, szeret nassolni. Ő és férje is súlyfelesleggel küzd. 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 gyermekkorban
- az egészséges táplálkozás összetevői gyermekkorban
- a túlzott tápanyagfelvétel következményei

10. feladat

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

Tervezze meg az előadást!

A feladat megválaszolása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- kapcsolatfelvétel, társas kapcsolatok kialakítása, barátság, szerelem, család, család-alapítás
- 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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

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. Tervezzen 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 stressztűrő képesség fokozása
- stresszoldó 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 a 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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

14. Feladat:

Új dolgozó kerül felvételre munkahelyén, az Ön feladata tájékoztatni a munkahelyén jellemző foglalkozási ártalmakról és azok elkerülési lehetőségeiről. Tájékoztassa az újonnan érkezőt!

Tájékoztatója során a következő szempontokra térjen ki:

- foglalkozási ártalom fogalma
- a foglalkozási ártalom kóroki tényezői
- a munkaruha, a védőruha és az egyéni védőeszköz fogalma
- egyéni védőeszközök helyes használata /önmaga, beteg, hozzátartozó részére/
- az egyszerűhasználatos egyéni védőeszközök alkalmazásának szabályai
- munkaruha és a védőruha tisztántartásának szabályai

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. Beszélgetessen el az anyukával a személyi higiénéről!

A beszélgetés során térjen ki a megadott szempontokra:

- higiéné fogalma és ágai
- a bőr védelmi szerepe
- a kéz 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

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

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, fekvőgipszet 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 szüksége
- együttműködés közösségekkel
- együttműködés a kezelőorvossal
- biztonságos fizikai környezet kialakítása

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

18. feladat

Barátja lakást szeretne vásárolni. Két lehetőség között kell döntenie. Az egyik egy forgalmas út mellett található, közel van az ABC és a bölcsőde is ahová most jár a kislánya. A másik lakás messzebb van a központtól, de kertvárosi környezetben. Segítsen barátjának a döntésben!

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 él, 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
- stresszoldó gyakorlatok jelentősége

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

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

Serdülőkorú gyermeke osztályfőnöki órán környezetvédelmi témájú feladatot kapott, amelyhez az Ön segítségét kéri.

Beszélgessen a témáról gyermekével a felsorolt szempontok alapján:

- a környezetszennyezés formái, és hatásai az egyén egészségére
- a környezetvédelem prioritásai
- környezettudatos magatartás
- egészséges környezet fenntartása
- a természetes és mesterséges környezet ütközési pontjai, az ember és az élővilág harmóniájának/diszharmóniájának rövid és hosszú távú hatásai

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai

22. feladat

Az elmúlt időszakban településükön több tüdő tbc-ben szenvedő betegről kaptak hírt. Baráti köréből többen készülnek szűrővizsgálaton részt venni a Tüdőgondozóban. Az Ön véleményét kéri a részvételi szándékukról.

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 ismeretek elsajátítása érdekében

23. feladat

28 éves férfi tanácsot kér egészséges életmódjának kialakításában. A családjában édesapjának szívinfarktus 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
- mozgásprogramok, gyakorlatok kiválasztásának szempontjai
- aktív-passzív pihenés
- stressztűrő képesség
- helyes táplálkozási szokások

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság



**3712-10 Egészségmegőrzés – betegségmegelőzés
követelménymodul szóbeli vizsgafeladatai**

24. feladat

A helyi középiskola felkéri Önt egy környezetvédelemről szóló előadás megtartására. Tartsa meg az előadást!

Az előadása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- a környezetvédelem fogalma, célja
- a környezetszennyezés típusai
- környezettudatosság fogalma, a környezettudatos életmód
- az ökoszisztéma jelentősége
- a természeti és környezeti katasztrófák fajtái
- a haváriák emberre és az élővilágra gyakorolt hatásai

25. feladat

Az Ön feladata, hogy a következő belső továbbképzés keretében a munkahelyi egészségvédelemről beszéljen. Tartsa meg az előadást!

Az előadása során az alábbi szempontokra térjen ki:

- az egészséges munkahely kritériumai
- munkavédelem az egészségügyi intézményekben (kóroki tényezők, expozíció, munkahelyre vonatkozó megbetegedések)
- a foglalkoztatás munkavédelmi feltételei

26. feladat

Munkahelyén Ön a munkavédelmi felelős. Észrevételezi, hogy munkatársai a veszélyes hulladékok kezelése során nem minden esetben tartják be a biztonságos hulladékkezelés szabályait.

Tájékoztassa kollégáit a szabályos hulladékkezelésről az alábbiak részletezésével:

- a környezetvédelem és a hulladékkezelés összefüggései
- a szelektív hulladékgyűjtés fogalma, szabályai
- veszélyes hulladékok fajtái
- a veszélyes hulladékok tárolása, kezelése
- a veszélyes hulladékok kezeléséhez szükséges egyéni védőeszközök, használatuk célja

Hitelesítve:

Rauh Edit

Rauh Edit
mb. főigazgató-helyettes,
GYEMSZI ETI Főigazgatóság

