

Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Reflexológus 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.*

6 pont

Soroljon fel a méz jótékony hatásai közül hatot!

- *erősíti a legyengült immunrendszert*
- *segíti a bélműködést*
- *javítja a látást*
- *energiát ad a túlfeszített munkában megterhelt szervezetnek*
- *csökkenti a hajhullást*
- *szerepe van a fogínygyulladás megelőzésében*
- *enyhíti a prosztatapanaszokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

6 pont

Nevezzen meg hat, leginkább nyugtató hatásáról ismert gyógynövényt!

- *orbáncfű*
- *levendula*
- *citromfű*
- *macskagyökér*
- *komló/komlótoz*
- *lóhere*
- *kamilla*
- *golgotavirág*
- *közönséges szurokfű*
- *fekete ribizlilevél*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

7 pont

Állítsa helyes sorrendbe a reflexológiai kezelés lépéseit reumatikus betegségek esetén!

1. bevezetés
2. emésztőrendszer
3. nyirokszervrendszer
4. levezetés
5. vizeletkiválasztó rendszer
6. hormonrendszer: pajzsmirigy, mellékpajzsmirigy, mellékvese
7. mozgásszervrendszer: az adott fájdalmas terület

A helyes sorrend: *1., 5., 2., 6., 3., 7., 4.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

5 pont

Sorolja fel a magas vérnyomás lehetséges tüneteit, és határozza meg reflexzónáját!

Lehetséges tünetek: Írjon négyet!

- *tompa tarkótáji vagy fejtetői fejfájás*
- *szédülés*
- *gyakori orrvérzés*
- *szívdobogásérzés*
- *fáradtság*

Reflexzónája:

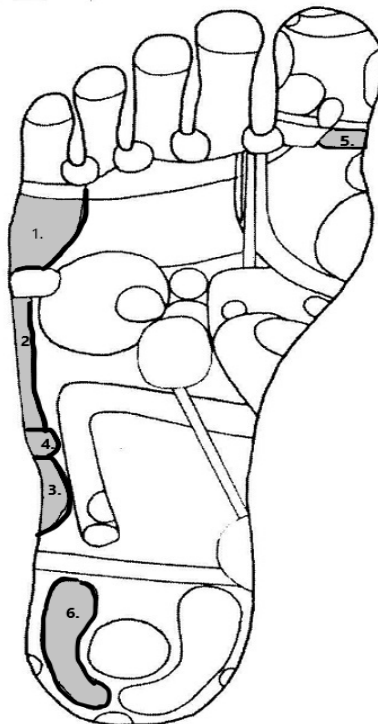
...a belső boka felett 4 ujjnyi területen...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

6 pont

Nevezze meg a kijelölt, sorszámmal ellátott szervrendszeri zónákat! Írja a sorszámok mellé a képen megjelölt zóna nevét!



1. *váll*
2. *felkar*
3. *térd*
4. *könyök*
5. *torok/garat*
6. *ízületi kiegészítő*

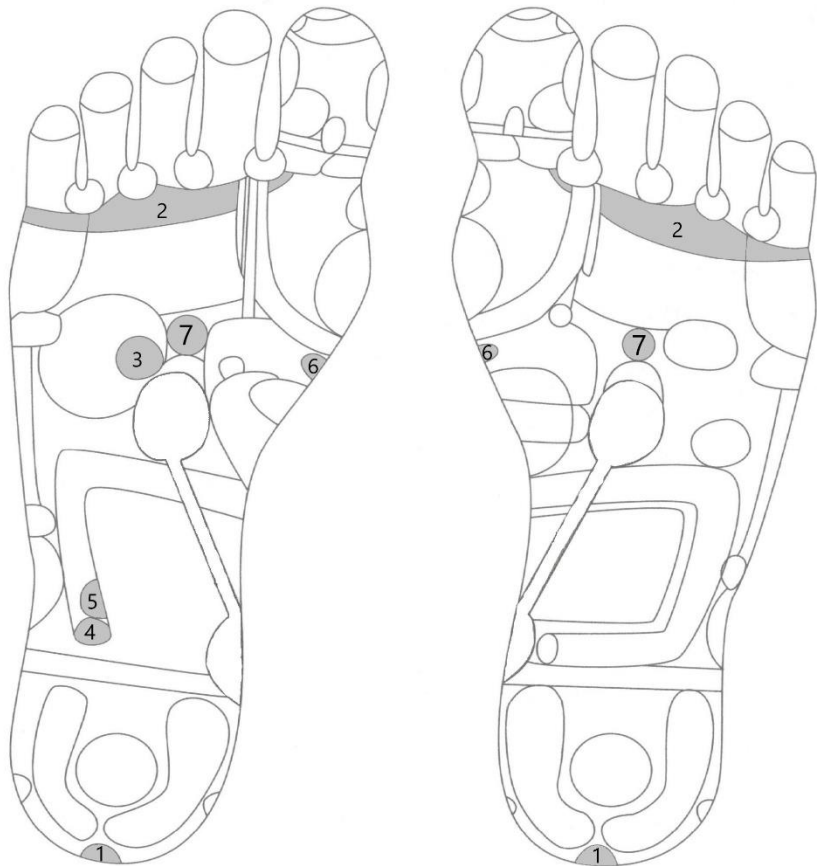
(Helyes válaszonként 1-1 pont adható)

6.

7 pont

Írja bele a megfelelő zónába az alábbi szerveknek/területeknek a sorszámát!
Egyértelműen jelölje a képen felsorolt szerveket/területeket!

1. Ca-pont
2. csuklyásizom/felső trapézizom
3. lép
4. vakbél/féregnyúlvány
5. ileocecalis szájadék
6. csecsemőmirigy
7. plexus solaris



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

3 pont

Nevezzen meg hármat a heveny gyomorhurutra javasolható gyógynövények közül!

- *apróbojtorjám*
- *édeskömény*
- *kamilla*
- *borsmenta*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

4 pont

Húzza alá az alábbiak közül a helyes állításokat!

- Nem tanácsos fém óraszíj, nyaklánc viselése, mert lezárja az energia szabad áramlását.
- Jó, ha a televízió a hálósobában van.
- Hosszadalmasabb a javulás, ha több szervet műtétilag eltávolítottak.
- Aki türelmetlen a kezelés alatt, hamarabb gyógyul.
- Alkohol fogyasztása után ne masszírozzunk.
- A gyógyulás lassúbb, ha sok tömött fog van.
- Menstruáció idején is lehet masszírozni a páciens.
- Minél idősebb az egyén, annál hamarabb következik be a gyógyulás.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

4 pont

Soroljon fel a reflexmasszázs során jelentkező azonnali kellemetlen érzésre utaló reakciók közül négyet!

- *siránkozás*
- *feljajdulás*
- *a beteg hirtelen elkapja a lábát, görcsbe rándulnak az izmok*
- *remegés*
- *izzadó végtagok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.*

5 pont

Nevezzen meg öt élelmiszert, amelyeknek a fogyasztása ajánlható kimerültség és fáradtság esetén!

- *sárgarépa*
- *sütőtök*
- *teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér*
- *müzli*
- *csírázó magvak*
- *virágpor*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

1 pont

Válaszoljon az alábbi kérdésre!

Szabad-e fülgyertyázást önmagunkon végezni?

...*Nem*...

(A helyes válaszáért 1 pont adható!)

12.*

5 pont

Soroljon fel a fogakat egészségesen tartó teendők közül ötöt!

- rendszeres, megfelelő fog- és szájtisztítás minden étkezés után
- félévente fogászati ellenőrzés
- alapos rágás
- jó, megfelelő minőségű fogkefe használata
- kerüljük a cukor, édesség nagyfokú fogyasztását
- vitamindús táplálkozás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.*

3 pont

Cáfolja meg röviden egy kamasz dohányzásról alkotott pozitív képét!

A kamasz gondolata: A dohányzás....	Cáfolat Írjon egyet-egyet!
idegcsillapító, nyugtat.	<i>A megszokás, mint pótcselekvés „nyugtat”, ám az, hogy nem gyűjthet rá ott és amikor szeretne, idegessé, nyugtalanná teszi a dohányzót.</i>
fokozza az emésztést.	<i>Rontja az étvágyat. Az ízérzékelés csökken.</i>
felnőtté tesz.	<i>Bár felnőtt szokás, de nem tesz éretté. A magunkért való felelősségvállalás tesz felnőtté.</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

5 pont

Csoportosítsa a jellemző tüneteket/betegségeket a megadott szempontok szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. meddőség
2. nyomott hangulat
3. csontfelépítési zavar
4. töredezett köröm
5. hajhullás

Mellékpajzsmirigy alulműködésének tünetei: ...4., 5....

Tobozmirigy alulműködésének tünetei: ...2....

Petefészek alulműködésének tünetei: ...1., 3....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.***5 pont****Írjon le a bőr feladatai közül ötöt!**

- *mechanikai védelem*
- *vegyi védelem*
- *fényvédelem*
- *kórokozók elleni védelem*
- *hőszabályozás, hőérzékelés*
- *kiválasztás*
- *felszívódás*
- *bőrlégzés*
- *nyomásérzékelés*
- *fájdalomérzékelés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.***6 pont****Soroljon fel a pajzsmirigy alulműködés (hypothyreosis) lehetséges tünetei közül hatot!**

- *fáradékonyság/gyengeség*
- *hízás, lassult anyagcsere*
- *bélrenyheség/székrekedés*
- *eltunyulás, elbutulás*
- *a bőr hideg, száraz, megvastagodott*
- *hideg végtagok*
- *lassú szívritmus, lassú mozgás és beszéd*
- *izom- és ízületi fájdalom, fokozódott görcskészség*
- *töredezett, vékony körmök és haj*
- *negatív hangulati változások (pl. rossz közérzet, depresszió, idegesség, ingerlékenység...stb.)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

6 pont

Ismertesse az alapregulációs rendszer alapállományát terhelő tényezőket!
Folytassa a felsorolást hat tényezővel!

- nehézfémek által okozott károsodás
- *terhelő, nem megfelelő táplálkozás*
- *dehidráció (exsiccosis)*
- *elhízás (obezitás)*
- *a gyógyszerek kontroll nélküli szedésének hatásai, gyógyszerinterakciók, gyógyszeraddikciók*
- *tartós stresszhelyzet*
- *krónikus pszichés zavarok*
- *a bélflóra egyensúlyának felborulása*
- *geopátiás stressz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

3 pont

Húzza alá a makrokozmosz és a mikrokozmosz kapcsolatrendszerére vonatkozó helyes állításokat!

- A makrokozmosz csak a növény- és állatvilágot foglalja magába.
- A mikro- és a makrokozmosz egymástól függetlenül működik.
- A makrokozmosz az embert körülvevő világ.
- Az emberi szervezet a sejtek viszonylatában mikrokozmosznak fogható fel.
- A mikrokozmosz és a makrokozmosz ugyanazon elv alapján működik.
- Az emberi szervezet a sejtek viszonylatában makrokozmosznak tekinthető.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.

6 pont

Rendezze a táblázatba az alábbiakban megadott Yin és Yang jellemzőket!

nappal, meleg, éjszaka, alsó, hideg, felső

Yin	Yang
<i>éjszaka</i>	<i>nappal</i>
<i>hideg</i>	<i>meleg</i>
<i>alsó</i>	<i>felső</i>

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)