

**Egészségügyi Szakképző és
Továbbképző Intézet**
1085 Budapest, Horánszky u. 15.

M E G O L D Ó L A P

írásbeli vizsga

Reflexológusok részére

2000. október 16.

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelölgék!
- 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:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.* **Írja le röviden, hogy melyek az egészséges életmód alapelvei! (Soroljon fel négy /4/ alapelvet!)** 4 pont

- *ne mérgezzük magunkat szándékosan*
- *óvjuk környezetünk tisztaságát*
- *minél többet mozogjunk szabad levegőn*
- *őrizzük lelki egészségünket*
- *rendszeresen tisztálkodjunk*
- *táplálkozzunk egészségesen*
- *ésszerűen dolgozzunk és pihenjünk*

(Minden helyes válasza 1 - 1 pont adható!)

2.* **Nevezzen meg a természetes gyógymódok előnyei közül hármat /3/!** 3 pont

- *nincs káros mellékhatása (helyes alkalmazás esetén)*
- *az egész szervezetre kiterjedő (holisztikus) hatású*
- *okát*
- *eredetét szünteti meg a betegségeknek (nemcsak a tünetet)*
- *méregtelenítési és tisztulási folyamatokat indít be*
- *az immunrendszer erősítése, általános működésjavítása történik meg*

(Helyes válaszonként 1 - 1 pont adható!)

3.* **Milyen konkrét előkészületeket tesz mielőtt betege megérkezik? /környezet, reflexológus személyes felkészülése/ (Soroljon fel hat /6/ teendőt!)** 3 pont

- *szellőztetés - jó levegő*
- *kellemes meleg legyen*
- *a beteggel kapcsolatos dokumentáció átnézése*
- *zavaró körülmények megszüntetése (rádió, tv, telefon)*
- *lelki ráhangolódás a kezelésre*
- *illóolaj párologtatás*
- *kellemes zene*

(Minden helyes válasza 0,5 - 0,5 pont adható!)

4. **Írja le röviden, hogy mely esetben kell kikérni a beteg kezelőorvosának véleményét a terápia megkezdése előtt!** 2 pont

Minden esetben orvosi vélemény (vizsgálat) szükséges a reflexzóna terápiás kezelés előtt.

- 5. Határozza meg a reflexológiai kezelés helyes sorrendjét! 2 pont**
(Írja a lépések helyes sorszámát 1-től → 5-ig a pontozott vonalakra!)

- ... 5 ...a láb bemelegítése
 ... 4 ...lábáztatás
 ... 1 ...beszélgetés-tájékozódás a beteg problémájáról
 ... 2 ...tájékoztatás a kezelés lefolytatásáról
 ... 3 ...tájékoztatás az esetleges gyógyszerreakciókról

(Csak teljes válasz esetén adható pont!)

- 6. Határozza meg a masszírozás erősségének alapszabályát! 1 pont**

A fájdalomküszöbön belül, illetve azt minimális mértékben szabad csak túllépni (a "kellemesen fáj" szintet).

- 7.* Sorolja fel, mely adatokat kell nyilvántartania a természetgyógyászati tevékenységet végző személynek! 6 pont**

- A. *A kezelt személyi adatai: név, leánykori név, születési hely és idő, anyja neve, lakcím.*
 B. *A természetgyógyászati tevékenység indokának rövid leírása, beleértve a kórelőzményeket, az orvos által megállapított diagnózist és a javasolt terápiát.*
 C. *Az elvégzett természetgyógyászati kezelés és a természetgyógyász által javasolt terápia ismertetése.*
 D. *A természetgyógyászati kezelések időpontjait és a kezelt személy állapotában bekövetkezett változások leírását.*

(Az "A" részre: 2 pont; a "B" részre: 2 pont; a "C" részre: 1 pont; a "D" részre: 1 pont adható!)

- 8.* Írja le röviden, hogyan értékeli a kientől érkező visszajelzéseket a talpmasszázs során az alábbi esetekben! 6 pont**
(Írja a választát a pontozott vonalra!)

A kliens elhúzza a lábát:

...csiklandós a láb, vagy fáj a kezelés...

Hirtelen megrándul a láb:

...idegesség, vagy fájdalmat okoz a masszázs...

Erősen izzad a kliens lába:

...a kliens fél, ideges, vagy túl erős a masszázs, vagy nagyon meleg van...

Ellazul a kliens lába:

...kellemes a masszázs...

A kliens korábban sápadt arca megszínesedik:

...kellemesen hat a masszírozás, vagy túl sok energiát kapott...

A kliens elalszik:

...kellemes a masszázs...

(Alpontonként 1 - 1 pont adható!)

9.* Nevezzen meg öt /5/ olyan zónát, amelyet finoman kell masszírozni! 5 pont

- agy
- máj
- szív
- hasnyálmirigy
- gerinc

(Minden helyes válasza 1 - 1 pont adható!)

10. Nevezze meg az emberi test nyirokzónáit és nyirokszerveit! 5 pont

Nyirokzónák:

- mellkasi fő nyiroktörzs
- fej nyirokrendszere
- altest nyirokrendszere
- felsőtest nyirokrendszere
- lágyék nyirokrendszere
- kismedence nyirokrendszere

Nyirokszervek:

- mandula
- lép
- féregnyúlvány
- csecsemőmirigy

(Minden helyes válasza 0,5 - 0,5 pont adható!)

11.* Soroljon fel lerakódás-típusokat a reflexzónában! (Írjon hatot /6/!) 3 pont

- *homokszerű*
- *kristálycukorszerű*
- *szemcseszerű*
- *bőrkeményedés-szerű*
- *főtt rizsszemszerű*
- *lágyszérum*
- *kemény megcsontosodás*

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

12. Írja le, mely szervek tartoznak az első, a második és a harmadik vízszintes reflexövezetbe! 3 pont

- az első vízszintes reflexövezet: *a fej és a fejen lévő szervek*
- a második vízszintes reflexövezet: *a mellüreg és a gyomortáj szervei*
- a harmadik vízszintes reflexövezet: *a hasi - medencei szervek*

(Alpontonként 1 - 1 pont adható!)

13.* Nevezze meg, mely zónákat kell masszírozni az alapzónákon kívül ischiás esetén! (Írjon hat /6/ alapzónákon kívüli zónát!) 3 pont

- *emésztőrendszer*
- *mellékvesék*
- *gerincoszlop*
- *csípőízületek*
- *térd*
- *láb*
- *vádli izmai*

(Minden helyes válaszra 0,5-0,5 pont adható!)

14.* Indokolja meg röviden, hogy miért előnyösebb a partnermasszázs az önmasszázsnál! (Soroljon fel hat /6/ fontos indokot!) 6 pont

- *az energiák áramlása és cseréje csak így biztosított*

- energiát közvetít
- a kezelt személy kényelmesen, lazán pihen
- a kezelt személy több, pontosabb információt kaphat magáról
- minden zóna elérhető, kényelmesen masszírozható
- erősíti az emberi kapcsolatokat, a szeretet az összetartozás érzését
- alkalmat ad nyugodt, bizalmas beszélgetésre, lelkileg is felüdítő

(Minden helyes válasza 1 - 1 pont adható!)

15.* Sorolja fel, hogy mely zónák masszírozásával segítheti a betegét a dohányzásról való leszokás (tisztulás) folyamatában! (Nevezzen meg nyolcat /8/!) **4 pont**

- vese
- agy
- nyirok
- tüdő
- légcső
- gége-torok
- mellkasi nyirokpontok
- nyirokpontok-felső test
- fő nyirokér
- napfonadék

(Minden helyes válasza 0,5 - 0,5 pont adható!)

16.* Soroljon fel a vöröshagyma jótékony hatásai közül hatot /6/! **3 pont**

- késlelteti az öregedési folyamatot
- kedvezően hat a szívre
- kedvezően hat az emésztésre
- megfázás ellen véd
- köhögéscsökkentő
- bélféregtelenítő
- vércukorszint csökkentő

(Minden helyes válasza 0,5 - 0,5 pont adható!)

17.* Hogyan kezelné egy cukorbeteg páciensét? (Válaszoljon röviden az alábbi kérdésekre!) **6 pont**

- A. Mely növényi táplálékokat ajánlaná? (Nevezzen meg négyet /4/!)
- szójafehérje

- barnarizs
 - csicsóka
 - zeller
- B. Mely gyógyteákat ajánlaná? (Nevezzen meg négyet /4/!)
- babhég
 - áfonyalevél
 - fagyöngy
 - kukoricabajusz
- C. Mely zónákat masszírozná? (Nevezzen meg kettőt /2/!)
- emésztőszervek
 - hasnyálmirigy
 - napfonat

(Az "A" részre: 2 pont; a "B" részre: 2 pont; a "C" részre: 2 pont adható!)

18.* Fogalmazza meg röviden, hogy miért ártalmas a magas sarkú cipő viselése! (Írjon öt /5/ fontos indokot!) 5 pont

- deformításokat (betegségeket) okoz a láb csontjaiban
- deformításokat (betegségeket) okoz a gerincoszlopban
- deformításokat (betegségeket) okoz az ízületekben
- agyi zónát nyomva fejfájást okoz
- a többi ujjat nyomva érzékszervi megbetegedések léphetnek fel (szem, fül, orr, stb.)

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

19.* Ismertesse a lábgombásodás megbetegedést az alábbiak szerint! 4 pont

Melyek a leggyakoribb kiváltó okai? (Írjon négyet /4/!)

- rossz anyagcsere
- túlzott szénhidrát bevitel
- mérgeanyag felhalmozódás
- rosszul szellőző (műanyag) cipő, zokni
- fertőzés

Mely kezelési módokat javasolná mint természetgyógyász?
(Írjon négyet /4/!)

- tölgyfakéreg főzet (bedörzsölés vagy áztatás)
- fehérüröm főzet (bedörzsölés vagy áztatás)
- almaecetes lábmosás
- propoliszos kenőcs
- svédcsépp pakolás

- lábujjak szárazra törlése
- körömvirágkenőcs

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)

20.* Ismertesse a gyomorhurut kialakulásának okait és gyógymódjait!

6 pont

Okai: (Nevezzen meg hatot /6/!)

- túlterhelés
- erős fűszerek
- túl forró étel
- pszichikai okok
- stressz
- alkohol
- dohányzás
- túlzott tea és kávéfogyasztás
- visszatérő betegség (láz)

Gyógymódjai: (Nevezzen meg hármát /3/!)

- gyógytea: világos kamilla, citromfű, apróbojtorján
- talpreflexzónák masszázsa: emésztőrendszer
- akupresszúrás pontok: Szb-7, H-19, Gy-36

(Okaira: 3 pont; gyógymódjaira: 3 pont adható!)

21.* Sorolja fel, milyen eszközök használhatók a kéz és láb reflexzónáinak masszírozásához az önmasszírozás esetén! (Nevezzen meg négy /4/ eszközt!)

2 pont

- kavicsal telt ládika
- tipróka
- gumilabda
- masszírozó henger
- Qi-Gong golyó

(Helyes válaszonként 0,5 - 0,5 pont adható!)

22.* Mit tanácsol kliensének, hogy ne legyenek alvászavarai? (Soroljon fel ötöt /5/ a jó alvás feltételei közül!)

5 pont

- mindig feküdjön le azonos időben
- este könnyű vacsorát fogyasszon
- lefekvés előtt jól szellőztesse ki a szobát

- este sétáljon
- olvasson verseket
- kényelmes legyen a fekhelye
- sose térjen nyugovóra haraggal
- igyon langyos mézes teát

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

23.* Sorolja fel, hogy milyen lábtornákat javasolna a betegének a lúdtalp megelőzésére! (Írjon négyet /4/!)

2 pont

- lábujjhegyen, sarkon, majd külső-belső talpélen való járás
- lábbal való fogás gyakorlása
- lábfejkörzés
- göröngyös talajon való járás-futás

(Minden helyes válaszra 0,5-0,5 pont adható!)

24.* Nevezzen meg a fogínygyulladás gyógymódjai közül hármat /3/!

3 pont

- fogínyzuhany
- rágás
- masszírozás: fogíny és talpzóna
- propolisz ecsetelés
- Vab-4 Szb-8 akupunktúrás pont masszírozás
- C-vitamin adása

(Minden helyes válaszra 1 - 1 pont adható!)

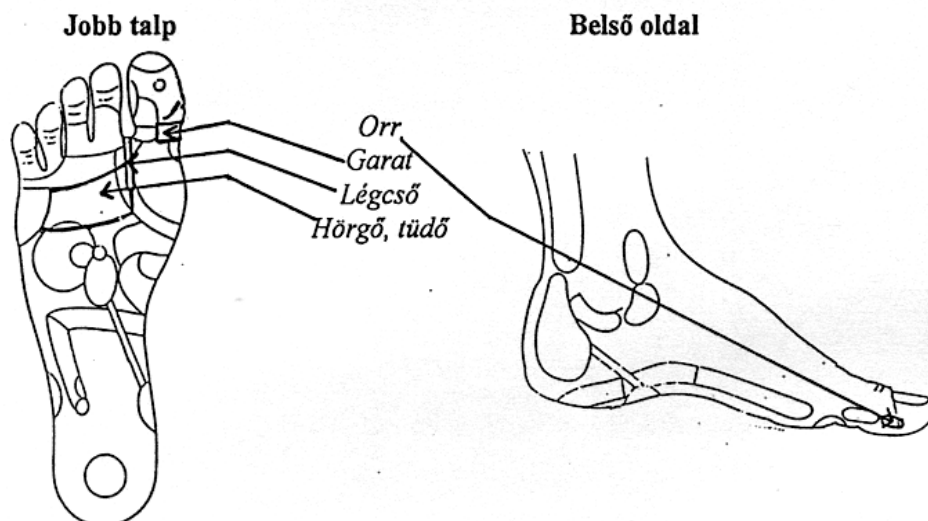
25. Nevezze meg az alábbi ábrákon a nyilakkal és a vastagítással sokkal megjelölt légzőrendszeri zónákat! (Írja válaszait a nyilak mellé!)

4 pont

Légzőrendszer

Jobb talp

Belső oldal



(Minden helyes válaszra 1-1 pont adható!)

26.* Soroljon fel a reflexzóna masszázs abszolút ellenjavallatai közül nyolcat /8/!

4 pont

- dagadt, oedemás láb
- veszélyeztetett terhesség
- thrombosis
- visszérgyulladás
- súlyos cukorbetegség
- nagyfokú depresszió
- nagyfokú érlemeszesedés
- súlyos szívbetegség
- pacemaker viselés
- fertőző betegségek
- magas láz
- keringési elégtelenség
- daganat

(Minden helyes válaszra 0,5 - 0,5 pont adható!)