

## Országos Kórházi Főigazgatóság

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

# MEGOLDÓLAP

*szakmai írásbeli vizsga*

*Reflexológus szak*

**2021. június 11.**

**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:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható  
pontszám:

1.\*

5 pont

**Sorolja fel a bőr feladatait! Írjon tízet!**

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

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

2.

2 pont

**Nevezze meg a tünetek alapján a betegségeket!**

Heveny formájában hasító, éles fájdalom és derékfájás jelentkezik, idült formája hosszan elnyúló folyamat, tompa alhasi fájdalom és derékfájás jellemzi:

*...Petefészek-gyulladás...*

Fájdalmas, duzzadt emlők, az étvágy ingadozása, energiahány, álmatlanság, ájulásérzet, puffadás, ödéma, szédülés, ingerlékenység, hangulati labilitás, koncentrációképesség csökkenése jellemzi:

*...Menstruációt megelőző tünetegyüttes (premenstruációs szindróma, PMS)...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

3 pont

**Csoportosítsa az alábbiakban megadott Yin és Yang jellemzőket! Töltse ki a táblázatot!**

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 0,5-0,5 pont adható!)

**4.\*****3 pont** **Fogalmazza meg a hologram lényegét!**

*A hologram nem más, mint az egész leképződése. Minden sejt minden információt tárol az egészre vonatkozóan, ezért tud megjelenni a mikroterületeken a szervezetben bekövetkező változás, jól látható formában.*

**5.\*****4 pont** **Ismertesse az egészséges étkezés „aranszabályait”! Írjon nyolcat!**

- *csak akkor együnk, ha éhesek vagyunk*
- *rágjunk alaposan*
- *sose együnk annyit, hogy teltségérzésünk legyen*
- *evés közben ne beszéljünk*
- *fogyasszunk elegendő folyadékot (2-2,5 l/nap)*
- *megerőltető munka után közvetlenül ne együnk*
- *ételek készítéséhez növényi olajokat használjunk, fogyasszunk*
- *naponta fogyasszunk gyümölcsöt, zöldséget*
- *csak frissen készült ételeket fogyasszunk*
- *szépen terített asztalnál, nyugodt körülmények között étkezzünk*

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

**6.****4 pont** **Csoportosítsa a felsorolt gyógynövényeket a megadottak szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

1. fűzfakéreg
2. homoktövis
3. szúrós gyöngyajak
4. lapogyökér
5. koreai és szibériai ginseng
6. kurkuma
7. galagonya
8. barátcserje

Szív,- és érrendszerre ható gyógynövény: ...3., 7....

Hormonrendszerre ható gyógynövény: ...2., 4., 8....

Mozgásszervrendszerre ható gyógynövény: ...1., 5., 6....

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

7.\*

3 pont

**Ismertesse a kardioprotektív (szívbarát) étrend alapelveit! Írjon hatot!**

- *telítetlen zsírsavakkal kell fedezni a zsírbevitelt*
- *az állati fehérjék mennyiségének korlátozása*
- *sószegény étrend*
- *a finomított szénhidrátfogyasztás mennyiségének csökkentése*
- *fokozni kell az élelmi rost bevitelét*
- *naponta többszöri étkezés, kisebb adagok fogyasztása*
- *az egészséges folyadékok mennyiségének növelése (ásványvíz, gyümölcs-, és zöldséglevek)*

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

8.\*

2 pont

**Sorolja fel a méz jótékony hatásait! Írjon négyet!**

- *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*

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

9.

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 műtétileg 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.

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

**10.** **2 pont**   
**Írja le, mit kell tennie a kezelést végző reflexológusnak akkor, ha a páciensnél túl heves reakciók jelentkeznek a reflexzónamasszázs kezelés folyamán!**

- *a kezelés intenzitását csökkenteni kell*
- *időt kell hagyni a szervezetnek a gyógyító ingerek feldolgozására*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**11.\*** **10 pont**   
**Soroljon fel a reflexológiai kezelés relatív kontraindikációi közül tízet!**

- *epilepsziás megbetegedés*
- *elmebetegség*
- *agyvérzés utáni állapot*
- *dekompenzációs folyamat kialakulása*
- *pacemakerbeültetés*
- *dialízis*
- *daganatos betegség*
- *autoimmun betegség*
- *cukorbetegség*
- *várandósság*
- *menstruáció első napja*
- *kábítószer-fogyasztás*
- *alkoholos befolyásoltság*
- *vérhígító gyógyszerek szedése*
- *meleg fürdő, napozás, erős lehűlés utáni állapot*
- *megterhelő fizikai munka végzése után*
- *a reflexológus kimerültsége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**12.\*** **7 pont**   
**Nevezzen meg hét kéztorna gyakorlatot!**

- *ritmikus érintős*
- *összekulcsolás*
- *kulcsolás-fordítás*
- *ujjkeresztezés*
- *csuklókörzés*
- *ujjtárogató*
- *kifordítás*
- *spriccelő mozdulatok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

10 pont

Írja le a méregtelenítő masszázsprogram célját és kivitelezésének folyamatát!

Célja:

- *a sejtekben felhalmozódott toxinok kiürítése*
- *a külvilágból bekerült mérgek kiáramoltatása*
- *a pangó testnedvek (nyirokfolyadék) áramlásának beindítása*

Kivitelezése:

1. *bevezető masszázs*
2. *vizeletkiválasztó rendszer masszírozása*
3. *emésztőrendszer zónáinak masszírozása*
4. *légzőrendszer zónáinak masszírozása*
5. *keringési rendszer zónáinak masszírozása*
6. *nyirokkeringési rendszer zónáinak masszírozása*
7. *levezető masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

2 pont

Nevezze meg az alábbi tünetekkel járó betegséget!

Tünetek:

- hirtelen erős fejfájás
- szédülés
- nyugtalanság
- beszédzavar
- bénulás
- látászavar
- magas vérnyomás
- hányás
- sápadtság

Betegség: ... *agyi katasztrófa (agyvérzés, agyérgörcs stb.)* ...

Masszírozása a betegség fennállásakor: Húzza alá a helyes választ!

indikált

kontraindikált

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.\*****6 pont****Soroljon fel a köpölyözés kontraindikációi közül hatot!**

- *bőrallergia*
- *fekélyek*
- *rosszindulatú daganatok*
- *vérzékenység*
- *magas láz*
- *fertőző betegség*
- *erősen legyengült állapot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.****12 pont****Készítsen tervet az agy és idegrendszeri betegségek kiegészítő terápiájához a megadott csoportosítás szerint!**

Reflexológiai kezelés:

- *célzottan az agy és idegrendszer zónái, a kiváltó okoknak és tüneteknek megfelelően*
- *hormonrendszer zónái*
- *immunrendszer zónái*
- *fájdalomcsillapító pontok*
- *harmonizáló masszázsprogram*
- *relaxáló masszázsprogram*

Egyéb masszázstechnikák:

- *indiai fejmasszázs*
- *csuklyásizom masszáz*
- *gerinc mézmasszázs (tibeti)*
- *neurolingvisztikai masszáz*
- *cranio sacral masszáz*
- *lávaköves masszáz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

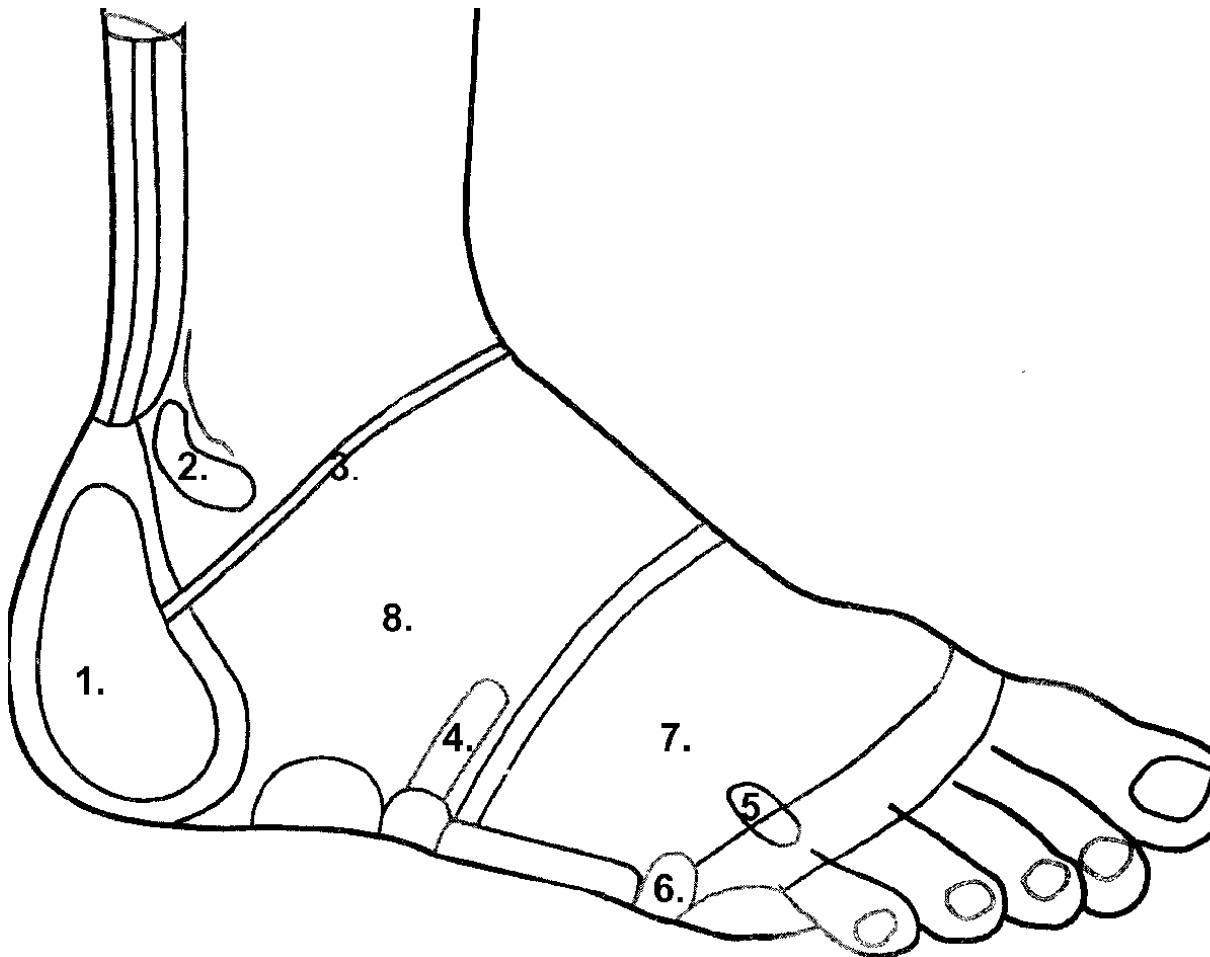


17.

8 pont

Nevezze meg a sorszámmal jelölt zónákat! Írja a sorszámok mellé a pontozott vonalra a helyes megnevezéseket!

1. ...*ivarmirigyek*...
2. ...*csípő*...
3. ...*pete-, vagy ondóvezeték*...
4. ...*alkar*...
5. ...*egyensúlyszerv, vérnyomásemelő pont*...
6. ...*hónalji nyirokterület*...
7. ...*mellkas, bordák*...
8. ...*hasfal*...



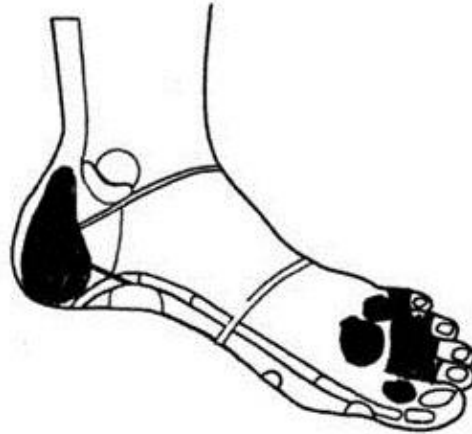
(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.

7 pont

Nevezze meg és satírozza be a harmonizáló masszázsprogramban meghatározott zónák közül az életminőséget javító funkciókhoz tartozó érzékszervi és nemi szervrendszeri zónákat!

- Érzékszervi zónák: *orr, nyelv, szem, fül, egyensúlyszerv*
- Nemi szervrendszeri zónák: *méh/prosztata, mell*



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

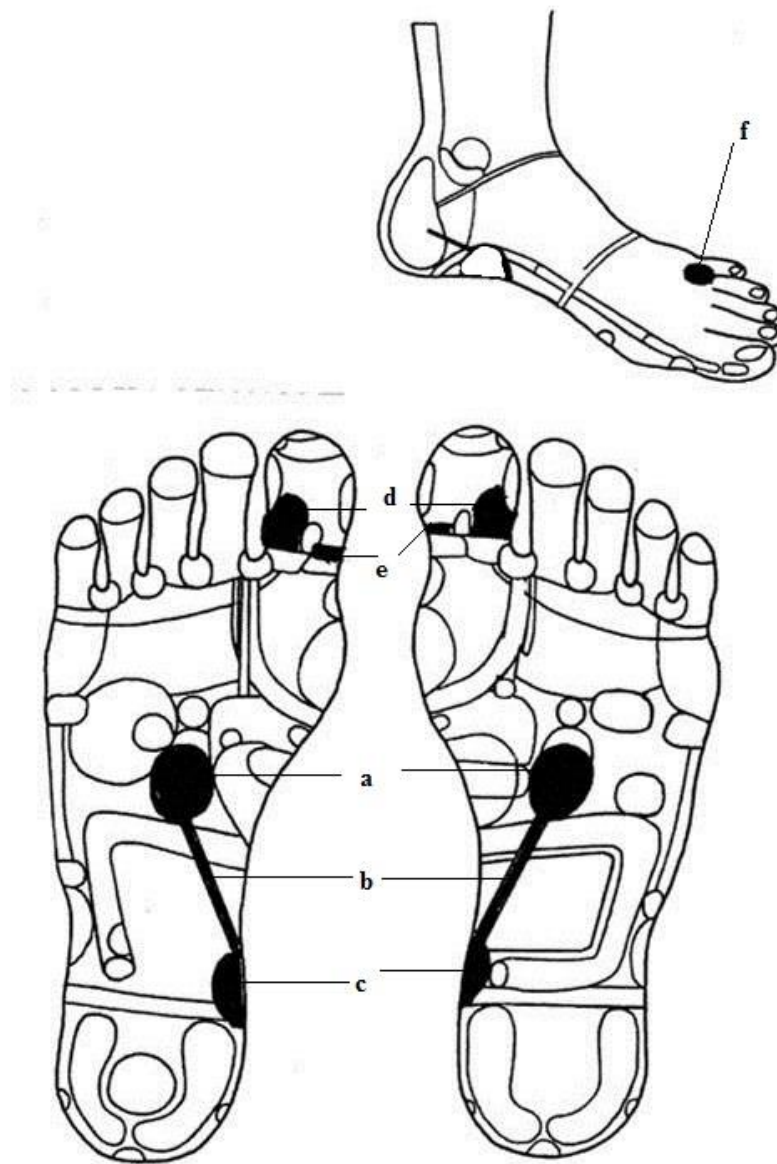
19.

6 pont

Nevezze meg az alacsony vérnyomás esetén masszírozandó zónákat! Jelölje be a zónákat az ábrába!

Masszírozandó zónák:

- a. vese
- b. húgyvezeték
- c. húghólyag
- d. agyalap
- e. kisagy
- f. egyensúlyszerv



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