

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:  
az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig  
A minősítő neve: Dr. Páva Hanna  
A minősítő beosztása: igazgató

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

***Reflexológus szak***

**2024. március 05.**

**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**

**Nevezzen meg az emberi test nyirokzónái közül ötöt!**

- *fej nyirokterülete*
- *felsőtest nyirokterülete*
- *mellkasi fő nyiroktörzs*
- *altest nyirokterülete*
- *kismedence nyirokterülete*
- *lágyék nyirokterülete*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\***

**6 pont**

**Ismertesse a pancreatitis acuta lehetséges okait és tüneteit! Írjon hármat-hármat!**

Okai:

- *tumor*
- *diverticulosis*
- *Crohn-betegség*
- *colitis ulcerosa*

Tünetei:

- *hányinger, hányás*
- *haspuffadás, hasfeszülés*
- *hirtelen fellépő megsemmisítő fájdalom, epigasztriális fájdalom/övszerű, köldök körüli fájdalom*
- *hőemelkedés, láz*
- *keringésösszeomlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**3.\***

**4 pont**

**Írjon le a vesék feladatai közül négyet!**

- *a vérből (elsődleges) vizelet képzése (szűrés)*
- *a vízben oldódó, hasznosítható anyagok visszaszívása (visszaszívás)*
- *a szervezet számára szükségtelen anyagok kiürítése (kiválasztás)*
- *a vérnyomás szabályozása*
- *a csontokban a kalcium beépülését segítő hormont termelik*
- *szerepe van a só- és vízháztartás szabályozásában, a homeosztázis fenntartásában*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.\*

4 pont

**Jellemezze a vegetatív idegrendszert a megadott szempontok alapján!**

Működése:

*A vegetatív idegrendszer egy része a környéki idegrendszerhez tartozik. A szervezet belső egyensúlyát automatikusan szabályozza, az akarattól független működésén keresztül.*

Részei:

- *szimpatikus idegrendszer*
- *paraszimpatikus idegrendszer*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

3 pont

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

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

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

6.

5 pont

**Tegye megfelelő sorrendbe az alapfokú újraélesztés lépéseit! Írja le a betűjeleket a helyes sorrendben!**

- A. mellkaskompresszió
- B. a beteg/sérült vizsgálata
- C. a biztonságos környezet megteremtése
- D. befúvásos lélegeztetés
- E. légútbiztosítás

A helyes sorrend: ...C., B., E., A., D....

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

7.\*

2 pont **Írja le az elsősegélynyújtás céljait!**

*Az elsősegélynyújtás célja a baleset, vagy hirtelen egészségkárosodás közvetlen következményeinek elhárítása, illetve a kialakult kóros állapot további rosszabbodásának megakadályozása.*

8.

4 pont **Sorolja fel az alapregulációs rendszer feladatait!**

- *transzport*
- *raktározás*
- *energia-, és információközlés*
- *gyökfogó képesség biztosítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.\*

4 pont **Nevezzen meg a gerincferdülés lehetséges okai közül négyet!**

- *veleszületett rendellenesség*
- *rossz testtartás*
- *merev háttal történő ülés*
- *osteoporosis*
- *mozgáshiány*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.

1 pont **Válaszoljon az alábbi kérdésre!**

Szabad-e fülgyertyázást önmagunkon végezni?

*...Nem...*

11.\*

3 pont **Soroljon fel három gyakorlatot a lúdtalp megelőzésére!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.\*

6 pont

Írjon le hatot a kardioprotektív (szívbarát) étrend alapelvei közül!

- *zsírbevitel telítetlen zsírsavakkal történő fedezése*
- *az állati fehérjék mennyiségének korlátozása*
- *sószegény étrend alkalmazása*
- *a finomított szénhidrátfogyasztás csökkentése*
- *az élelmi rost bevitelének fokozása*
- *naponta többszöri étkezés, kisebb adagok fogyasztása*  
*az egészséges folyadékok mennyiségének növelése (ásványvíz, gyümölcs-, és zöldséglevek)*
- *megfelelő konyhatechnológia alkalmazása (főzés, párolás, grillezés, roston sütés)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

6 pont

Húzza alá a felsorolásból a heveny gyomorhurutra javasolható gyógynövényeket!

- citromfű
- orvosi ziliz
- apróbojtorján
- édeskömény
- bodza
- zsálya
- cickafark
- kamilla
- borsmenta
- ökörfarkkóró
- macskagyökér
- galagonya

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

14.

2 pont

Nevezze meg a felsorolt jellemzők alapján a gyógynövényeket!

Szívműködést erősítő hatással bír, enyhíti a szív táji nyomást.

Gyógynövény neve: *...galagonya...*

Calendulin nevű hatóanyaga gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a duzzanatokat.

Gyógynövény neve: *...körömvirág...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.\*****5 pont****Nevezzen meg öt gyógynövényt, melyeket kimerültség esetén javasol!**

- *hársfavirág*
- *bodza*
- *rozsmaring*
- *orbáncfű*
- *kínai ginseng*
- *páfrányfenyő*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.\*****4 pont****Ismertesse a hörghurutot (bronchitis) az alábbi szempontok szerint!**

Okai:

- *fertőzés (vírus, baktérium)*
- *irritáció*

Tünetei: Írjon kettőt!

- *hőemelkedés, hidegrázás, láz*
- *szárazköhögés, majd váladékképződés*
- *egyéb általános tünetek (gyengeség, fáradékonyság, izomfájdalom, stb.)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\*****6 pont****Soroljon fel a köpölyözés kontraindikációi közül hatot!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**18.\*****5 pont** **Soroljon fel a pajzsmirigy alulműködés (hypothyreosis) lehetséges tünetei közül ötöt!**

- *fáradtság*
- *hízás*
- *bélrenyhesség*
- *hideg végtagok*
- *a bőr hideg, száraz, megvastagodott*
- *eltunyulás, elbutulás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.****2 pont** **Írja le a közvetlenül masszírozás utáni teendőket!**

- *kezünket lecsapjuk (lerázzuk)*
- *hideg folyó vízzel megmossuk a kezünket*

(Helyes válaszonként 1-1pont adható!)

**20.\*****6 pont** **Soroljon fel a mikrorendszerek azonosságai közül hatot!**

- *minden változás megjelenik a reflex-területeken*
- *a betegség megjelenése előtt jóval hamarabb már jelzések észlelhetők*
- *fájdalommentes kezelés esetén is eredményes a terápia*
- *több mikroterület egy kezelésen belüli ingerlése hatékonyabbá teszi az öngyógyítást*
- *a hatásmechanizmus – feltehetően – minden mikroterületen azonos módon működik, azonos reakciókat vált ki, az intenzitásban lehet különbség*
- *a mikroterületeken történő reflexkezelések akkor hoznak hosszantartó eredményt, ha a gyógyuláshoz a segítséget lelki és szellemi síkon is megkapja a beteg*
- *a javulás időleges, ha csak a tünetet szüntetjük meg, az ok pedig továbbra is fennáll*
- *a mikrorendszerek reflexológiai kezelése kiegészítő módszerként is rendkívül hatékony*
- *amennyiben jól végzik a kezelést, nincs mellékhatás*
- *legtöbb területen nem szükségesek eszközök a kezeléshez*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



**21.\*****6 pont****Nevezzen meg a székrekedés leggyakoribb okai közül hatot!**

- *egyoldalú táplálkozás*
- *alapos rágás hiánya*
- *kevés folyadék fogyasztása*
- *kevés mozgás*
- *mechanikai akadályok*
- *aranyér (félelem a fájdalomtól)*
- *elnyomott székelési inger*
- *renyhe bélműködés*
- *gyógyszer mellékhatása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**22.\*****6 pont****Soroljon fel PMS fennállása esetén a kezelendő területek közül hatot!**

- *nagyagy*
- *halánték*
- *nervus trigeminus*
- *kisagy*
- *gerinc lumbális szakasza*
- *altest fellazítása*
- *hipofízis*
- *tobozmirigy*
- *mellékvese*
- *nemi szervek*

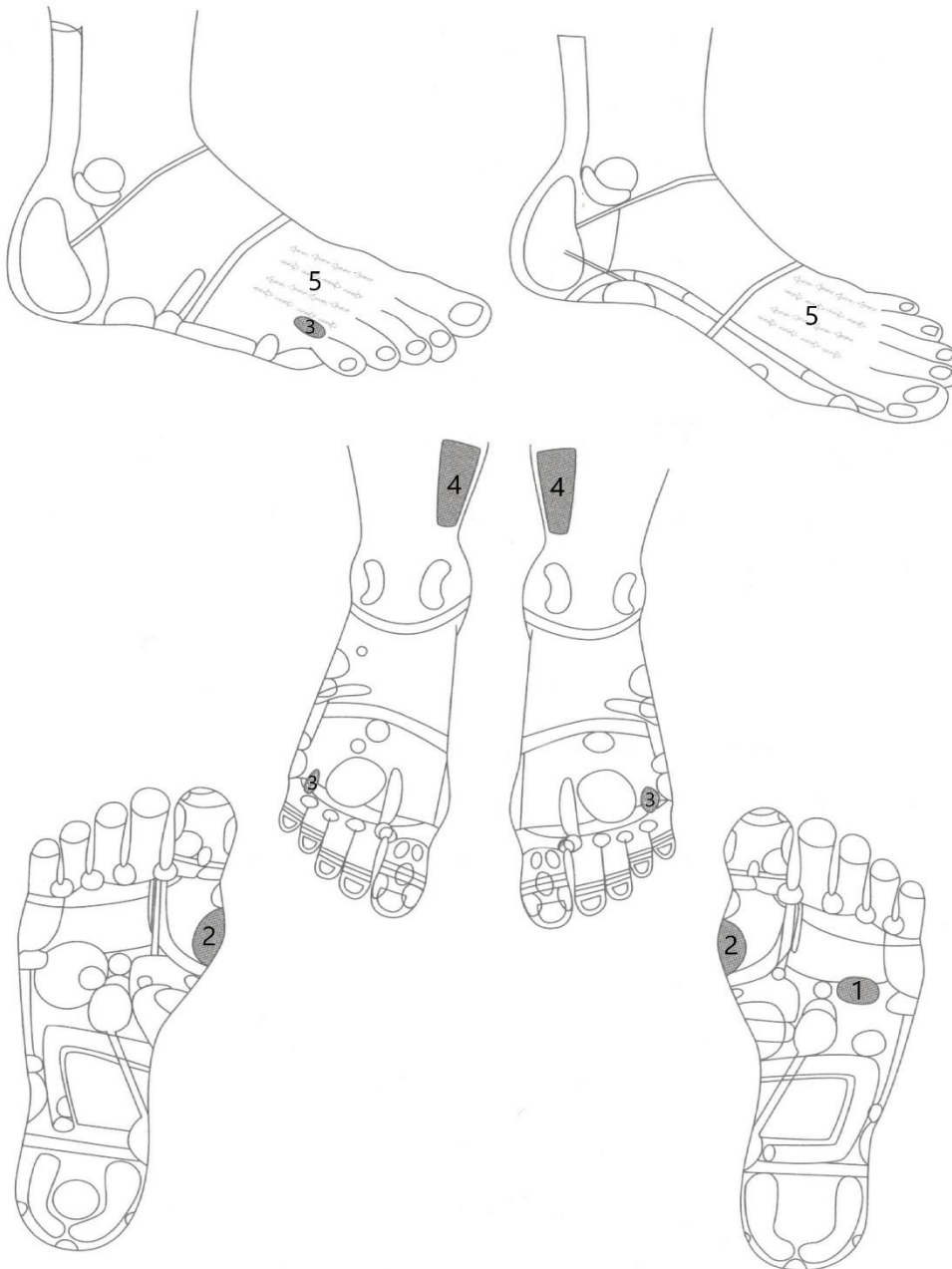
(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.

5 pont

Jelölje be az ábrán – sátrózással és a sorszám megadásával - a keringés szervrendszerének reflexpontjait!

1. szív
2. szívkiegészítő zóna
3. vérnyomásemelés
4. vérnyomáscsökkentés
5. vérnyomás harmonizálása



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)