Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Reflexológus szak

2026. június 04.

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.* **7 pont**

Soroljon fel hét növényt, amelynek az illóolajai használhatóak a lábgomba megelőzésére, kiegészítő kezelésére vagy a lábszag megszüntetésére!

- *ánizs*
- *boróka*
- *cickafarkfű*
- *rozmaring*
- *kakukkfű*
- *citrom*
- *eukaliptusz*
- *teafa*
- *fahéj*
- *szegfűszeg*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. **2 pont**

Nevezze meg – a felsorolt jellemzők alapján – a gyógynövényeket!

Szívműködést erősítő hatással bír, enyhíti a szívtáji nyomást.

Gyógynövény neve: *...galagonya...*

Calendulin nevű hatóanyaga gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a duzzanatokat.

Gyógynövény neve: *...körömvirág...*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3. **4 pont**

Húzza alá a vesebetegségekre jótékony hatást kifejtő gyógynövényeket!

- nyírfalevél
- borsmenta
- porcsinfű
- szappangyökér
- pásztortáska
- fehérmályva
- benedekfű
- medveszőlő levél
- diólevél

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **5 pont** ☐

Készítsen reflexológiai kezelési tervet a hasnyálmirigy betegségei esetén! Írja a sorszámok mellé kronológiai sorrendben a kezelendő terület/zóna nevét!

1. bevezető masszázsprogram
2. *emésztőrendszer*
3. *hasnyálmirigy*
4. *vegetatív idegrendszer*
5. *immunrendszer*
6. *levezető masszázsprogram*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* **3 pont** ☐

Soroljon fel az idült ízületi gyulladás esetén kezelendő zónák közül hármat!

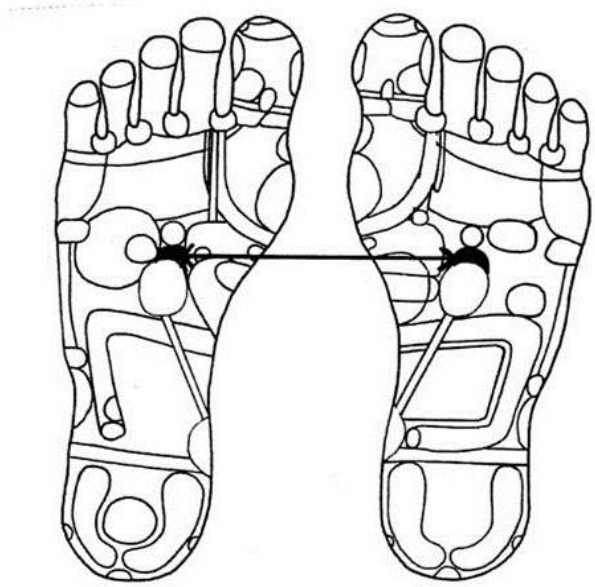
- *vizeletkiválasztó rendszer*
- *mellékvesék*
- *napfonadék*
- *beteg ízületek reflexzónái: váll, könyök, csípő, térd*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható

6. **2 pont** ☐

Nevezze meg a gyulladáscsökkentő zónát, majd egyértelműen jelölje annak helyét az alábbi ábrán!

Gyulladáscsökkentő zóna:
…mellékvesék…

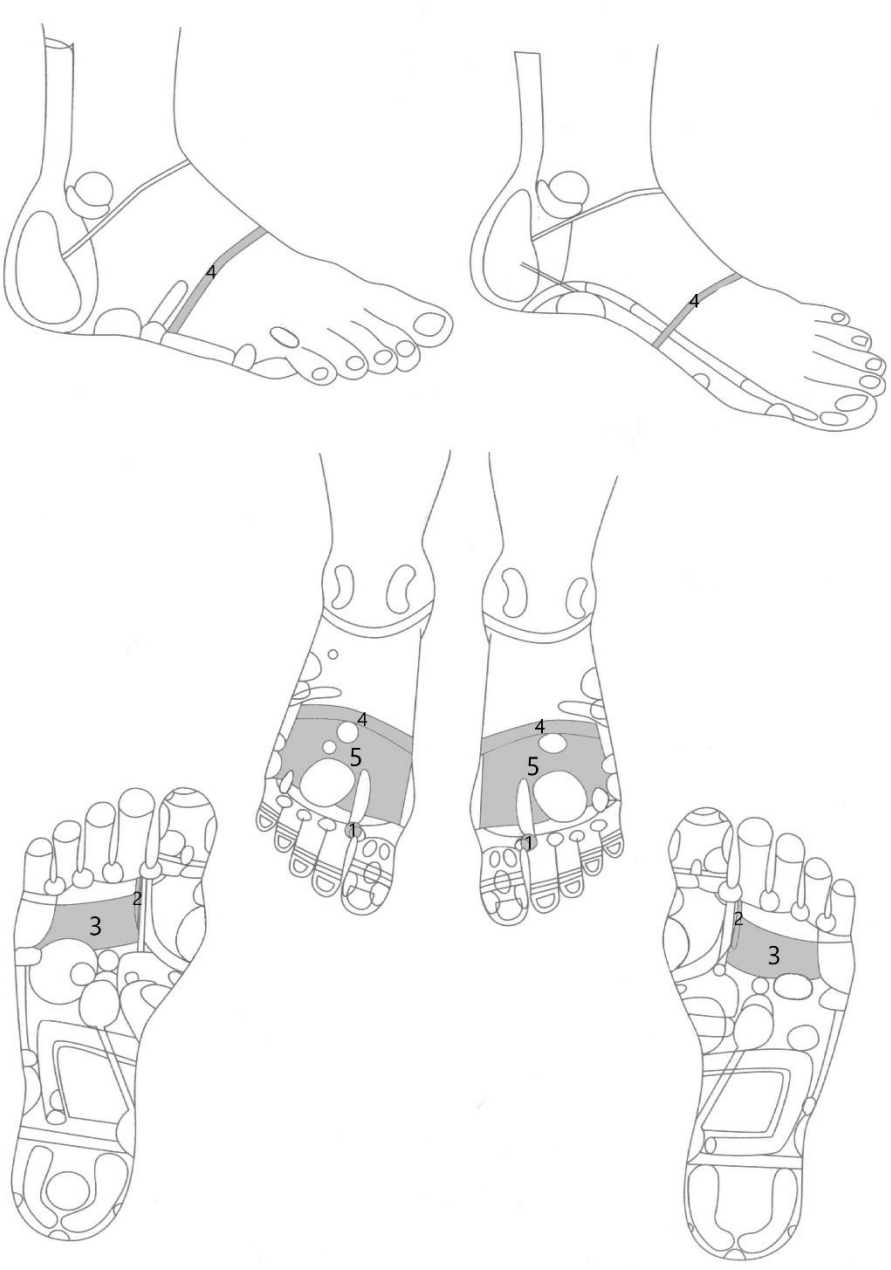


(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **5 pont** ☐

Jelölje az alábbi ábrákon egyértelmű satírozással a felsorolt hormonrendszer szerveinek reflexterületeit! Írja a szervek sorszámát a reflexzónába!

1. gégefő
2. légcső
3. tüdő/hörgők
4. rekeszizom
5. mellkas/bordák

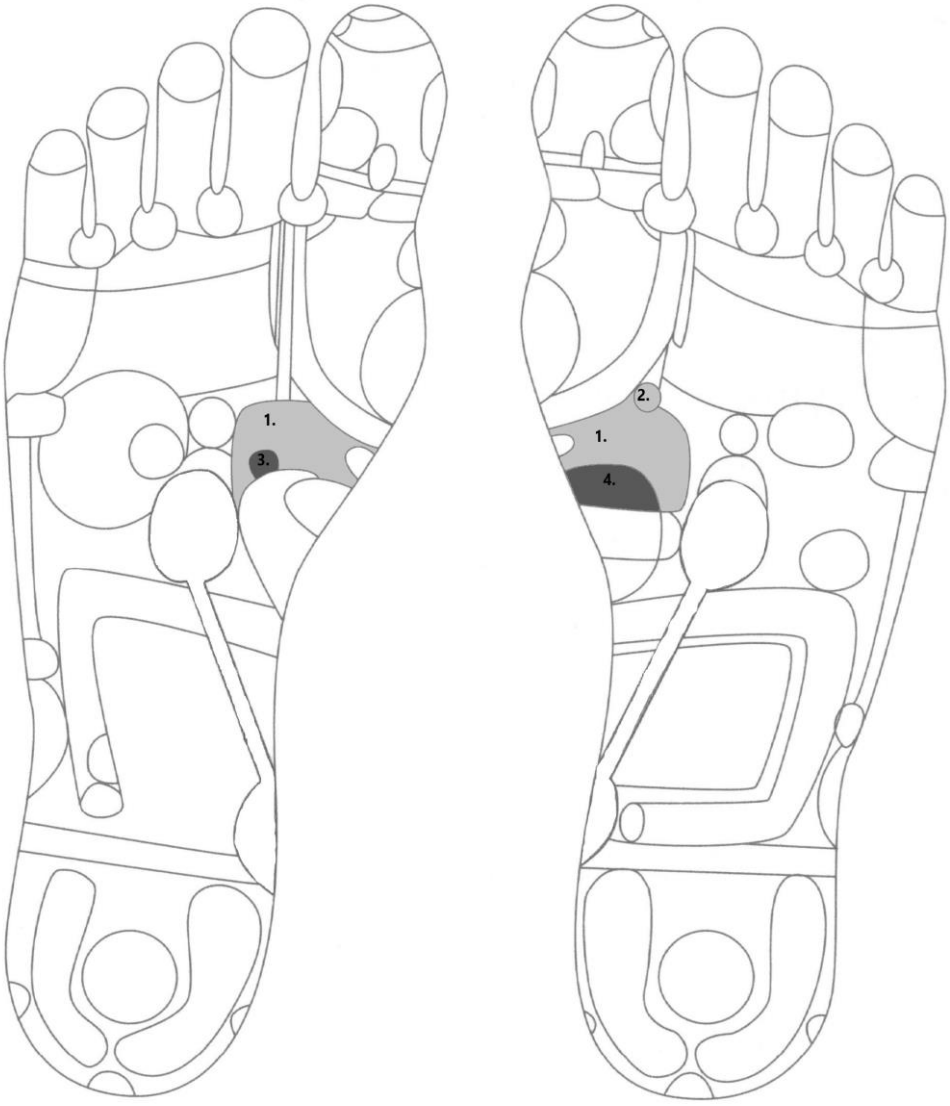


(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. **4 pont** ☐

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

1. gyomor
2. gyomorszáj
3. gyomorkapu
4. nyombél



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **7 pont**

Soroljon fel a partnermasszázs előnyei közül hetet!

- *a páciens kényelmesen el tud helyezkedni*
- *harmóniában, esetleg zenét hallgatva tud lazítani*
- *a felrakódások üzenetét meg tudja beszélni a kezelővel*
- *életviteli tanácsokat kap a páciens*
- *a kezelő figyelemmel tudja kísérni a változásokat*
- *csend és harmónia van*
- *masszírozás alkalmával pozitív energiák is segítik az öngyógyító folyamatokat, miközben energiacsere is létrejön.*
- *fájdalomcsillapítás esetén erősebb nyomást lehet kifejteni, hamarabb megszűnik a fájdalom.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **4 pont**

Tegye helyes sorrendbe a funkció szerinti felosztás alapján a masszírozás lépéseit!

1. Létfontosságú funkciók beindítása
2. Immunstimuláló és elszállító funkció
3. Életminőséget javító funkciók
4. Méregtelenítő funkciók beindítása

Helyes sorrend: *…4., 2., 1., 3….*

(Csak a helyes sorrend esetén adható pont!)

11. **2 pont**

Húzza alá a masszázs erősségére és ritmusára vonatkozó helyes állításokat!

- túlműködés esetén nyugtató hatású, lágyabb, lassú ütemű masszázstechnikát kell alkalmazni
- túlműködés esetén gyorsabb, erősebb, esetenként változó ritmusú masszázstechnikát kell alkalmazni
- alulműködésnél, energiahiányos állapot esetén gyorsabb, esetenként változó ritmusú masszázstechnikát kell alkalmazni
- alulműködésnél, energiahiányos állapot esetén nyugtató hatású, gyengébb, lágyabb, lassú ütemű masszázstechnikát kell alkalmazni

(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 szénhidrátfogyasztás csökkentése*
- *az élelmi rost bevitelének fokozása*
- *naponta többszöri étkezés, kisebb adagok fogyasztása*
- *az egészséges folyadékok mennyiségének növelése (pl. ásványvíz, gyümölcs- és zöldséglevek)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **4 pont**

Nevezzen meg a túlzott kávéfogyasztás lehetséges ártalmas hatásai közül négyet!

- *heves szívdobogásérzés*
- *gyomorégés (különösen éhgyomorra fogyasztva)*
- *elalvási nehézség, álmatlanság*
- *szokássá válik (függőséget eredményezhet)*
- *a kalcium beépülését rontja a szervezetben*
- *azt gondolják a vérnyomásukat tudják egyensúlyban tartani*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* **7 pont**

Írjon le a rendszeres testmozgás egészségre gyakorolt hatásai közül hetet!

- *élénkebbé válik a vérkeringés, erősödik a szívizom*
- *javul a teljesítmény*
- *erősíti a csontrendszert*
- *a légzés gazdaságosabbá válik*
- *javul a táplálék feldolgozása*
- *fokozódik a szervezet ellenálló képessége*
- *jó hatással van az idegrendszerre*
- *elősegíti a lelki egyensúlyt*
- *nő a fizikai aktivitás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* **4 pont**

Ismertesse a csontritkulást (osteoporosis) a megadott szempontok szerint!

Oka: *A csont szerves és szervetlen állományának (mésztartalmának) csökkenése.*

Tünetei: Írjon hármat!

- *fájdalom*
- *mozgáskorlátozottság*
- *csontdeformitás*
- *gyakori törések*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* **5 pont**

Soroljon fel a mélyvénás trombózis lehetséges tünetei közül ötöt!

- *végtagödéma*
- *a vádli görcsös, húzó fájdalma*
- *hidegrázás*
- *szapora pulzus*
- *nyomásra érzékeny a terület/ fájdalom*
- *a bőr lilás-vörös elszíneződése a végtagon*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17. **2 pont**

Nevezze meg a tünetek alapján a nőket érintő betegségeket!

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

…Petefészek-gyulladás…

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

…Menstruációt megelőző tünetegyüttes (premenstruációs szindróma, PMS)…

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18. **3 pont**

Sorolja fel a bőr rétegeit magyarul!

- *hámréteg*
- *irha*
- *bőralja*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* **3 pont** ☐

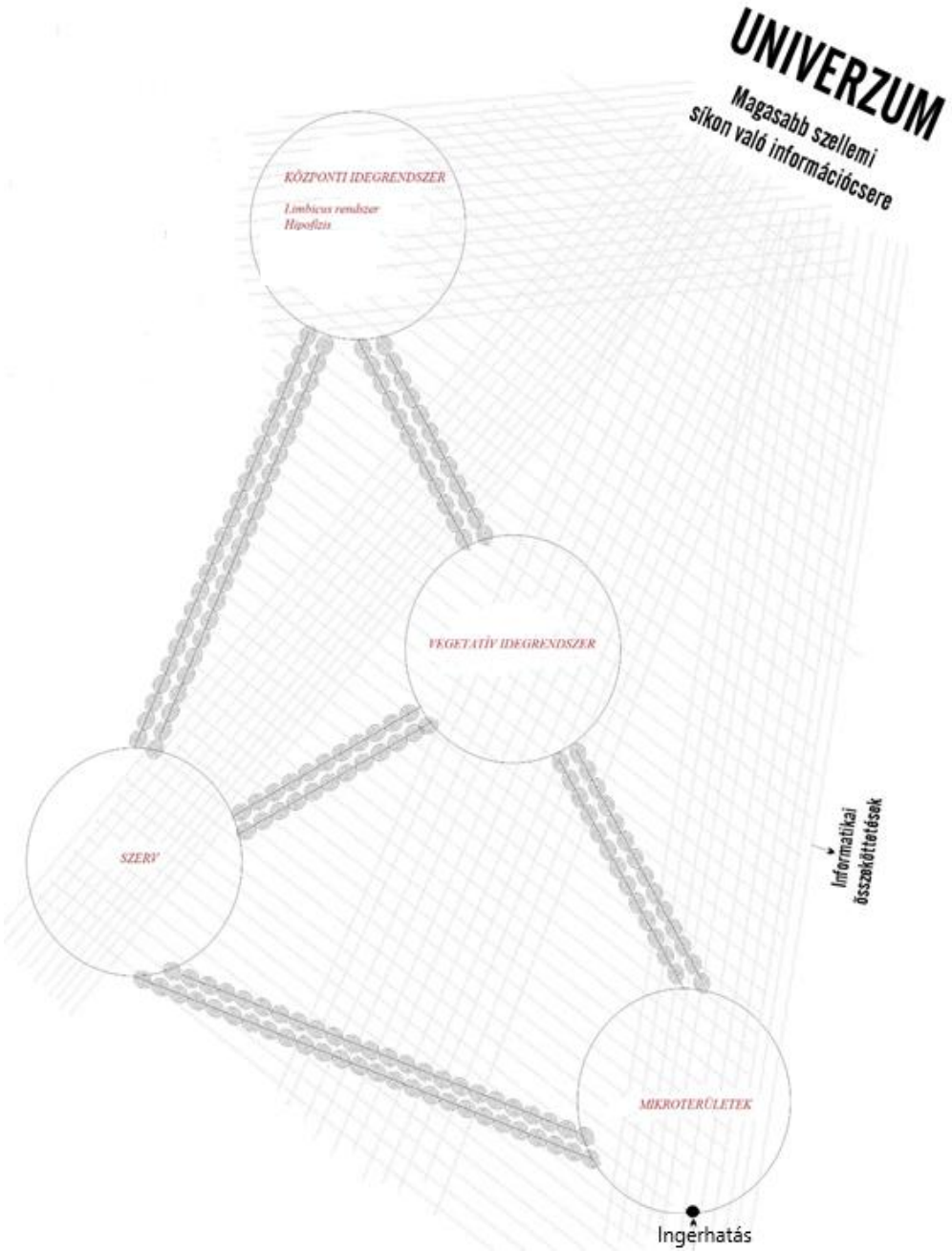
Fogalmazza meg a hologram lényegét!

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.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **4 pont** ☐

Írja bele a körökbe a szervezetben az inger által kiváltott hatásmechanizmust ábrázoló sematikus ábra hiányzó elemeit!



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. **5 pont**

Tegye megfelelő sorrendbe az alapfokú újraélesztés lépéseit!

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.…*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. **5 pont**

Sorolja fel a kiválasztás/méregtelenítés szerveit!

- *vese*
- *tüdő*
- *bőr*
- *vastagbél*
- *máj*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23. **3 pont**

Egészítse ki az alábbi megállapításokat!

Akinek hideg, nedves a lába, az … *gyulladásos*… betegségre hajlamos.

Erősen bűzös, izzadásos láb … *idegrendszeri túlterhelést*… jelez.

A bütyök,… *nyakcsigolya,…* pajzsmirigy és szív eredetű betegségeket jelezhet.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

24. **4 pont**

Húzza alá a reflexológiára vonatkozó helyes állításokat!

- Minden betegségen segít.
- Amennyiben hamar abbahagyjuk a kezelést, a tünetek kiújulhatnak.
- Amennyiben nagyon érzékeny a lábzóna, akkor a kézen kezdjük a masszírozást.
- Mindenkinél alkalmazható.
- A masszírozás közben sohasem keletkezhet láz.
- A bokadagadás a nem kielégítő nyirokkeringés jele.
- A masszírozás közben láz keletkezhet, amely magától elmúlik.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)