Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Reflexológus szak

2026. március 05.

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. **1 pont**

Nevezze meg azt a szervrendszert, amelynek a működését az alábbiakban felsorolt gyógynövények támogatják!

szúrós gyöngyajak, galagonya, fehér fagyöngy, csalán, árnika, levendula, orbáncfű, citromfű

Szervrendszer: *...keringés szervrendszere ...*

(A helyes válaszért 1 pont adható!)

2.* **5 pont**

Soroljon fel az aromaterápia gyógyhatásai közül ötöt!

- *nyugtató vagy éppen élénkítő hatás*
- *hangulatjavító hatás*
- *vérnyomás-szabályozás*
- *fertőtlenítő (baktériumölő) hatás*
- *nyákoldó hatás*
- *légzéskönnyítő hatás*
- *agyműködés serkentő hatás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **6 pont**

Készítsen komplex kezelési tervet a hasnyálmirigy betegségei esetén a megadott szempontok szerint! Írjon hármat-hármat!

Gyógynövények:

- *görögszéna*
- *pszilliceunmag*
- *articsóka*
- *gyermekláncfű*
- *kis ezerjófű*
- *körömvirág*

Speciális technikák/módszerek:

- *lép-hasnyálmirigy ujjtartás*
- *hidroterápia (hideg-meleg váltózuhany)*
- *HOT terápia*
- *borogatás, pakolás, fürdő, pl. körömvirággal, cickafarkkal, levendulával*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **4 pont**

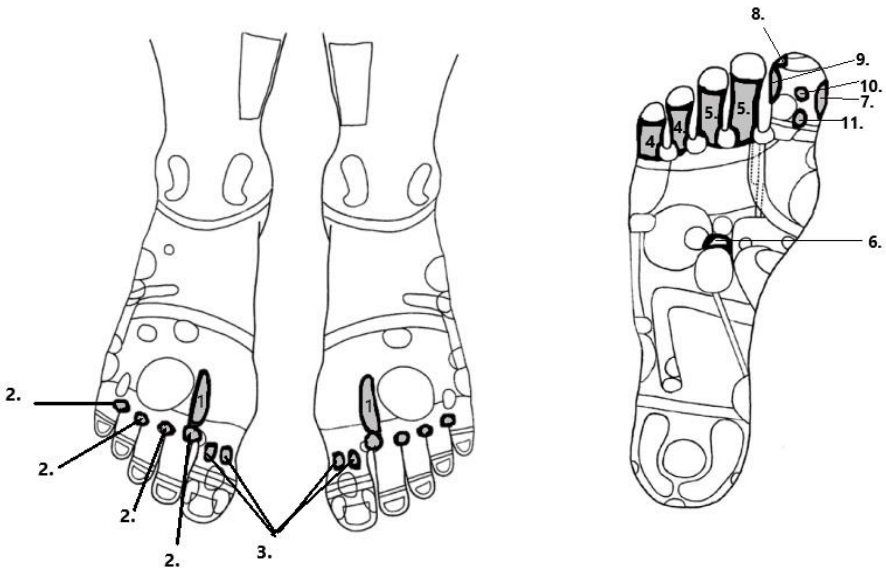
Húzza alá az alábbi zónák közül a pajzsmirigybetegségeknél ajánlott - harmonizáló masszázs program körben kezelt központi irányító funkciók zónáit!

- kisagy
- agyalap
- agy
- hasnyálmirigy
- gerincvelő
- máj
- plexus solaris
- váll
- hipofízis

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. **6 pont**

Válassza ki az alábbi ábrákon vastagon jelzett, sorszámmal ellátott szervrendszeri zónák közül azokat, amelyek életminőséget javító funkciót látnak el! Írja a táblázatba a zóna nevét és a zónát jelölő sorszámot!



Életminőséget javító funkciók	Sorszám
fül	*4.*
szem	*5.*
orr	*7.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható

6. **6 pont**

Nevezze meg a talpon jelölt kiegészítő zónákat! Írja a betűjelek mellé a zóna megnevezését!

a. *pajzsmirigy*

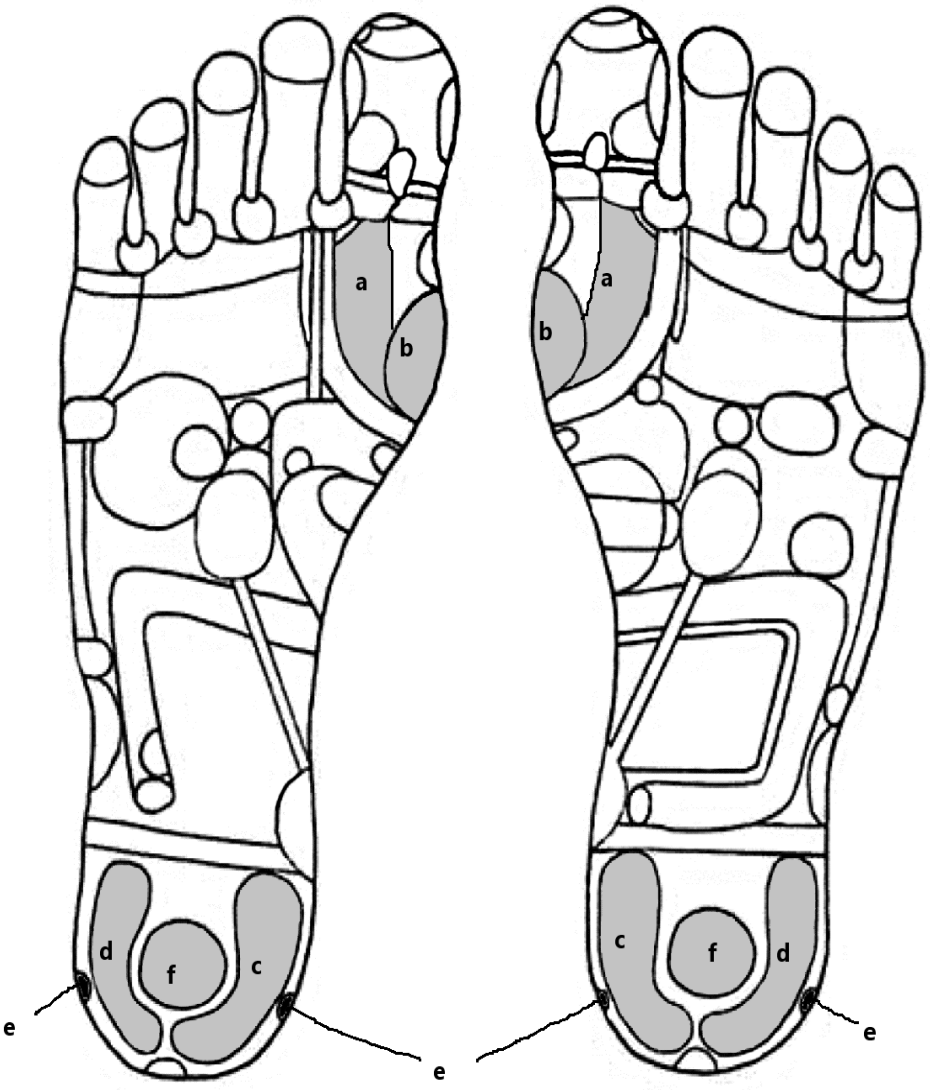
b. *szív*

c. *gerinc*

d. *ízületi*

e. *végbél*

f. *ivarmirigy*



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* **4 pont**

Ismertesse a CsiAn harmonizálás masszázsprogram céljait a megadott szempontok szerint!

A fizikai szintre gyakorolt hatása: *az alapreguláció egyensúlyának megteremtése*

Az emberi szervezet 3 síkján kifejtett hatása: *egyidőben történő spirális egybehangolódás; az univerzum felé való kiterjeszkedés*

A program eredménye: *a mikro és makro világ közötti tudatos kapcsolatfelvétel biztosítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* **6 pont**

Soroljon fel a partnermasszázs hátrányai közül hatot!

- *időpontot kell egyeztetni*
- *utazni kell*
- *költsége van*
- *függőségi viszony alakulhat ki*
- *heti 2-3 kezelésnél általában nincs többre lehetőség*
- *alkalmazkodást kíván*
- *akut szükség esetén nem biztos, hogy elérhető*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* **7 pont**

Nevezzen meg Dr. Oláh Andor szerint az egészséges életmód alapelemei közül hetet!

- *méregtelenítés*
- *vegetárius étrend*
- *gyógynövények alkalmazása*
- *természetben élés, kapcsolat az elemekkel (föld, víz, tűz, levegő)*
- *mozgásgyakorlatok*
- *relaxáció*
- *jóga*
- *meditáció és más lelki gyakorlatok*
- *személyiségfejlesztés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* **5 pont**

Írjon le öt életmódbeli tanácsot a kliensének alvászavar fennállása esetén!

- *korai, könnyű vacsora fogyasztása*
- *esti séta*
- *lefekvés előtt a szoba szellőztetése*
- *közel azonos időben történő lefekvés*
- *kényelmes fekhely kialakítása*
- *relaxálás szokásának bevezetése közvetlenül lefekvés után*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **7 pont**

Soroljon fel a dohányzás lehetséges káros következményei közül hetet!

- *magas vérnyomás*
- *vércukorszint emelkedés, cukorbetegség*
- *menstruációs ciklus zavara, fájdalmas menstruáció*
- *álmatlanság, nyugtalanság*
- *sárgás ujjak és fogak, rossz lehelet*
- *daganatos megbetegedés*
- *szív- és érrendszeri megbetegedés*
- *idült hörghurut, gyomorhurut, gyomorfekély*
- *koraszülés, fejlődési rendellenességek, kis születési súly*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. **5 pont**

Párosítsa a betegségeket jellemző tüneteikkel! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

1. köszvény
2. lúdtalp
3. porckorong elfajulás
4. bütyök
5. gerincsérv

A. Hirtelen, nagy fájdalom, zsibbadás és/vagy érzéskiesés a végtagban, súlyos esetben bénulás.

B. Az 1-es lábközépcsont fejecsének duzzanata. Szövődményként kalapácsujj alakul ki.

C. Csillapíthatatlan fájdalom, ízületi duzzanat, vörös elszíneződés, meleg tapintat.

D. Fájdalom, zsibbadás a végtagokban is.

E. Teherbíró képesség csökkenése, lábfej-, térd-, derékfájdalom.

1.–…*C.*…, 2.–…*E.*…, 3.–…*D.*..., 4.–…*B.*…, 5.–…*A.*…

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **3 pont**

Fogalmazza meg röviden a reflexológiai beavatkozás során a fájdalomcsillapítással kapcsolatos „kapuellenőr”/„gate control” elmélet lényegét!

A reflexológiai beavatkozással elérhetjük, hogy az agy fokozottabb endorfin-termelésre adjon ki utasítást, valamint a célirányos zónára kifejtett nyomás kapcsán a szervezetre túl sok információ hat, és ezzel kényszerül a fájdalomkapu bezárására, ami által megszűnik a fájdalomérzet; relaxált állapoba kerül a test.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **3 pont** ☐

Egészítse ki a táblázatot a rendellenes menstruációval kapcsolatos magyar, illetve latin szakkifejezésekkel!

fájdalmas menstruáció	*dysmenorrhoea*
vérzés kimaradása	amenorrhoea
ritkán jelentkező menstruáció	oligomenorrhoea

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. **3 pont** ☐

Sorolja fel a bokaízület alkotásában részt vevő csontokat magyarul!

- *sípcsont*
- *szárkapocscsont*
- *ugrócsont*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. **3 pont** ☐

Rajzolja be az ábrába az egészség, a Yang és a Yin túlsúly állapotát!



egészség Yang túlsúly Yin túlsúly

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* **6 pont** ☐

Nevezzen meg a reflexológia általános jellemzői közül hatot!

- *empirikus módszer*
- *az egészséget megtartó életerők tudatos, célirányos serkentése ujjnyomással meghatározott területeken*
- *orvosi kezeléseket egészít ki*
- *rehabilitáció esetén hatékony*
- *a szervezet állapotfelmérésére is alkalmas*
- *prevencióra alkalmas*
- *nemcsak testi, hanem lelki síkon is hat/komplex hatású*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* **6 pont**

Nevezzen meg az alacsony vércukorszint tünetei közül hatot!

- *émelygő éhségérzet*
- *fejfájás*
- *ideges feszültség*
- *sápadtság, hideg verejtékezés*
- *remegés*
- *súlyos esetben eszméletvesztés*
- *mellkasi szorító érzés*
- *szemfájdalom*
- *látászavar*
- *depresszió*
- *álmatlanság*
- *tudatzavar*
- *fokozott éjszakai izzadás*
- *csökkent pajzsmirigy működés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* **6 pont**

Nevezzen meg gyógynövényeket és illóolajokat, melyeket légúti betegségek esetén javasol! Írjon hármat-hármat!

Gyógynövények:

- *kakukkfű*
- *bodzavirág*
- *zsálya*
- *fehér mályva*
- *apróbojtorján*
- *kamilla*
- *lándzsás útifű*

Illóolajok:

- *eukaliptusz*
- *teafa*
- *citrom*
- *grapefruit*
- *levendula*
- *narancs*

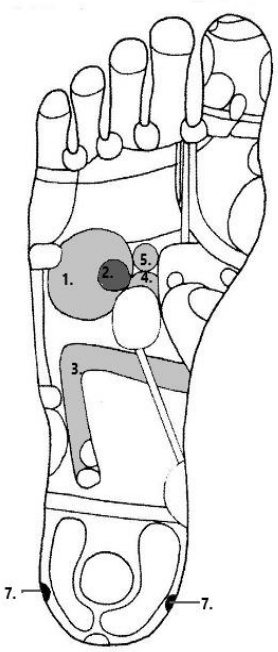
(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

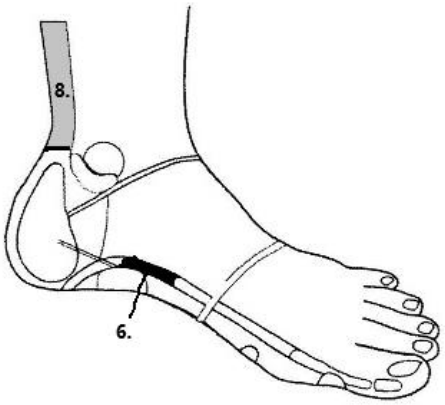
20. **8 pont** ☐

Jelölje satírozással, egyértelműen a székrekedés esetén kezelendő zónákat az alábbi ábrákon! Írja a zóna megfelelő sorszámát a satírozott területbe!

Kezelendő zónák:

1. máj
2. epehólyag
3. felszálló vastagbél
4. mellékvese
5. napfonadék
6. ágyéki gerinc
7. végbél kiegészítő zóna
8. altest fellazítása





(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)