Országos Kórházi Főigazgatóság

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Reflexológus szak

2026. október 08.

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.* **3 pont**

Ismertesse az alábbi gyógynövények hatását! Írjon egyet-egyet!

Palástfű:
- *harmonizálja a hormonműködést*
- *gesztagén hatást fejt ki*

Cickafark:
- *enyhíti a menstruációs görcsöket*
- *csökkenti az erős vérzést*

Poloskavész:
- *csökkenti a hüvelyfolyást*
- *csökkenti a nyálkahártya szárazságát*
- *csökkenti a hőhullámokat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.* **6 pont**

Nevezzen meg a májbetegségeknél alkalmazható gyógynövények közül hatot!

- *vasfű*
- *százszorszép*
- *máriatövis*
- *articsóka*
- *pitypanglevél és szár*
- *benedekfű*
- *körömvirág*
- *katángkóró*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* **6 pont**

Soroljon fel hat, leginkább nyugtató hatásáról ismert gyógynövényt!

- *orbáncfű*
- *levendula*
- *citromfű*
- *macskagyökér*
- *kamilla*
- *golgotavirág*
- *közönséges szurokfű*
- *fekete ribizlilevél*
- *komló/komlótoboz*
- *lóhere*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **6 pont** ☐

Készítsen reflexológiai kezelési tervet a központi idegrendszeri betegségek kiegészítő terápiájához! Írja a sorszámok mellé a kezelendő terület/zóna nevét kronológiai sorrendben!

1. *célzottan az agy és az idegrendszer pontjai/területei a kiváltó okoknak és tüneteknek megfelelően*
2. *hormonrendszer területei/zónái*
3. *immunrendszer területei/zónái*
4. *fájdalomcsillapító pontok*
5. *harmonizáló masszázsprogram*
6. *relaxáló masszázsprogram*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* **4 pont** ☐

Nevezzen meg a gyomorfekély esetén kezelendő zónák közül négyet!

- *gyomor*
- *nyombél*
- *napfonadék*
- *rekeszizom*
- *mellékvesék*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* **3 pont** ☐

Írja le a nyirokzóna-érzékenység hátterében felmerülő okokat gyermek esetében! Írjon hármat!

- *mozgásszegény életmód*
- *gyulladás a szervezetben*
- *helytelen táplálkozás*
- *túl sok gyógyszer fogyasztása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7. **7 pont** ☐

Nevezze meg a számmal jelölt zónákat! A helyes megnevezéseket írja a sorszámok mellé!

1. *gyomorkapu*
2. *gyomorszáj*
3. *könyökízület*
4. *szigmabél*
5. *lép*
6. *vese*
7. *epehólyag*



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. **1 pont** ☐

Nevezze meg az alábbiakban felsorolt reflexzónák kezelésével kiváltható hatást!

Reflexzónák:

- mellékvese
- vese
- vakbél – féreg nyúlvány
- epehólyag
- vakbél kiegészítő
- epehólyag kiegészítő
- nyirokerek, mellkasi főtörzs
- comb nyirokterülete
- lágyék nyirokterülete

Reflexzónák kezelésével kiváltható hatás: …*fájdalomcsillapítás*…

(A helyes válaszért 1 pont adható!)

9.* **6 pont** ☐

Soroljon fel a bemelegítő masszázsprogramból a lábujj bemelegítő blokk lépései/masszázsfogásai közül hatot!

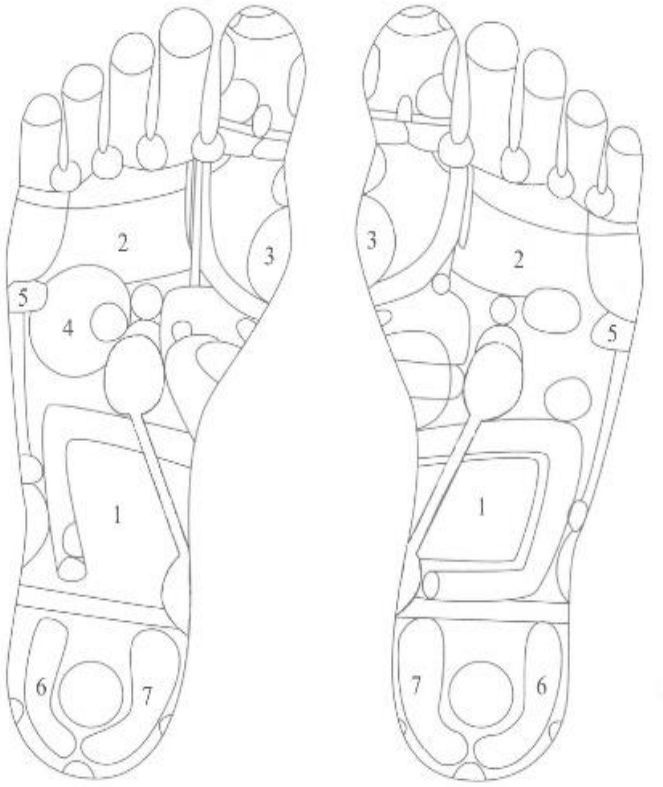
- *ujjbegyek simítása oldalirányba, lefelé egyenként és együttesen*
- *ujjak oldalának simítása egyenként*
- *körkörös masszázs lábujjanként és együttesen*
- *spirálmasszírozás lábujjról lábujjra átvezetve*
- *kimozgatás oldalirányba, felfelé és előre, hátra*
- *kihúzás: ujjanként*
- *együttesen az ujjak széthúzása legyezőszerűen*
- *pörgetés, kihúzás*
- *gereblyézés*
- *lábujjtőre ható nyomás*
- *lábujjak előre hátra tolása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **7 pont** ☐

Nevezze meg a számmal jelölt zónákat! A helyes megnevezéseket írja a sorszámok mellé!

1. *vékonybél*
2. *tüdő, hörgők*
3. *szívkiegészítő*
4. *máj*
5. *hónalji nyirokterület*
6. *ízületkiegészítő*
7. *gerinckiegészítő*



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **5 pont** ☐

Soroljon fel az önmasszázs hátrányai közül ötöt a partnermasszázzsal szemben!

- *az önmasszázs kevésbé élvezhető*
- *a masszázs közbeni relaxáció nehezebb, vagy nem valósítható meg*
- *bizonyos fogások nehezen kivitelezhetők*
- *legtöbbször csak gyengébb és közepérős fogások valósíthatók meg*
- *hajlamosabbak vagyunk elhalasztani, mint lemondani egy időpontot*
- *szubjektív*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* **6 pont**

Fogalmazzon meg hat követendő javaslatot az egészséges tisztálkodással, jólápoltsággal kapcsolatban!

- *naponta testmeleg vízzel tusolás, hidegzuhannyal befejezve*
- *pH-semleges szappannal vagy folyékony szappannal mosakodjunk*
- *az intim területeket nagy gondossággal tisztítsuk meg*
- *közvetlenül a főétkezések után ne fürödjünk*
- *a láb gombásodása ellen védelem, ha jól szárazra töröljük a lábujjak között*
- *mindenkinek legyen saját törülközője*
- *naponta többször, alaposan mossunk kezet (étkezések előtt, WC használat előtt és után…stb.)*
- *fontos a mindennapi, alapos száj- és fogápolás minden étkezés után*
- *a körmök tisztán tartása körömkefével*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **3 pont**

Soroljon fel három tornagyakorlatot 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!)

14.* **3 pont**

Nevezze meg a kábítószerfogyasztás három lehetséges következményét!

- *rövid távon megváltoztatja az ember közérzetét, hangulatát*
- *érzékcsalódásokat, hallucinációkat eredményezhet*
- *hosszú távon hozzászokást, függőséget eredményez*
- *a kábítószerek fogyasztása gyakran vezet bűncselekményekhez*
- *lelki leépülés után testi leromlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* **7 pont**

Írjon le a székrekedés megelőzését szolgáló étrendi javaslatok közül hetet!

- *teljes kiőrlésű gabona fogyasztása*
- *hüvelyesek fogyasztása*
- *zöldfőzelékek fogyasztása*
- *apró magvas gyümölcsök fogyasztása*
- *savanyított tejtermékek fogyasztása*
- *aszalt gyümölcsök fogyasztása*
- *zöldségfélék fogyasztása (főként paradicsom)*
- *gyógyvíz ivókúra alkalmazása*
- *mustármag fogyasztása*
- *csírák fogyasztása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* **4 pont**

Soroljon fel a bőr érzékelt ingerei közül négyet!

- *hőérzés (hideg, meleg)*
- *nyomásérzés*
- *fájdalomérzés*
- *tapintás*
- *testérzékelés*
- *viszketés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* **4 pont**

Jellemezze röviden a belégzés és a kilégzés folyamatát!

Belégzés:

Aktív folyamat. A rekeszizom és a bordaközi izmok összehúzódnak, megnő a mellkas térfogata, a légutakban a levegő nyomása csökken, a levegő beáramlik a tüdőbe.

Kilégzés:

Passzív folyamat. Az izmok elernyednek, a mellkas térfogata lecsökken, a légutakban a levegő nyomása nő, a levegő kipréselődik.

(Helyes válaszonként 2-2 pont adható!)

18.* **6 pont**

Soroljon fel a fejfájás lehetséges okai közül hatot!

- *idegi eredet (nagy megterhelés, állandó stressz)*
- *éhség, szomjúság*
- *helytelen fogyókúra*
- *klimax, hormonális változások*
- *a vérnyomás eltérései*
- *látászavar*
- *nagy mennyiségű kávé, alkohol fogyasztása*
- *fülbetegség*
- *orrmelléküreg-gyulladás*
- *rossz fogak*
- *kialvatlanság*
- *mérgezés*
- *agydaganat, agynyomás fokozódása*
- *időjárási frontokra való érzékenység*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* **5 pont**

Írjon le a fülgyertyázás abszolút kontraindikációi közül ötöt!

- *gennyes folyamatok*
- *agyrázkódás*
- *agyműtét*
- *perforált dobhártya*
- *daganatos megbetegedés*
- *koponyaalapi törés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20. **3 pont**

Nevezze meg az eszméletlen állapot jellemzőit!

- *a sérült mozdulatlan*
- *légzése, keringése észlelhető*
- *a külvilág ingereire nem reagál*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* **2 pont**

Fogalmazza meg röviden az elsősegélynyújtás céljait!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* **3 pont**

Soroljon fel hármat a reflexológiai kezelést befolyásoló káros sugárzások és káros sugárzást kibocsátó eszközök közül!

- *geopatikus sugárzások*
- *röntgensugárzás*
- *trafóállomás*
- *mikrohullámú sugárzás*
- *tévé*
- *rádió*
- *számítógép*
- *mobiltelefon*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)