



A diabétesz és a láb

Tartalom

| | |
|--|----|
| CEOSZ..... | 3 |
| A diabétesz és a láb..... | 4 |
| Hogyan hat a diabétesz a lábra?..... | 4 |
| Milyen jelekre kell odafigyelni?..... | 6 |
| Sebkezelési tanácsok cukorbetegnek..... | 8 |
| Mit tehetek a megelőzés érdekében?..... | 10 |
| Milyen a megfelelő talpbetét?..... | 10 |
| Milyen a megfelelő cipő?..... | 11 |
| Betét- és cipőválasztás szabályai..... | 12 |
| A diabéteszesek 12 pontja..... | 14 |
| A prevenció eszközei..... | 16 |
| Kényelmi papucsok és cipők..... | 17 |
| 3D méretvétellel készített papucsok..... | 18 |
| Betétek cipőbe..... | 19 |
| Egyedi cipőtervezés online konfigurátorral..... | 20 |
| Mit nyújt a Dr. Orto?..... | 21 |
| CEOSZ – A közösség, amelyhez érdemes tartozni..... | 23 |

CEOSZ

A közösség, amelyhez érdemes tartozni



A Cukorbeteg Egyesületek Országos Szövetsége 2016 szeptemberében jött létre azzal a céllal, hogy országos szinten képviselje a cukorbetegeket, hatékonyan működő ernyőszervezetként segítse a tagszervezetek betegoktató tevékenységét. Folyamatosan megújuló programokkal lehetőséget teremt a tagszervezetek együttműködésére, hogy egymást erősítve végezhessék munkájukat a betegek jobb életminőségéért. A cukorbetegséggel élők számára kiváló szakemberek közreműködésével, élményeken keresztül segíti a megfelelő életmód és az egészséges, teljes élet kialakítását.

Úgy a frissen diagnosztizáltak, mint a cukorbetegséggel évek óta együtt élők számára naprakész, megbízható és hiteles információkkal, tanácsadással, ötletekkel igyekszünk segíteni a diabétesz okozta nehézségek leküzdésében. További információkért látogasson el honlapunkra: www.ceosz.hu

A CEOSZ szakmai partnerei:



Partnereink együttműködtek jelen kiadvány szerkesztésében. A kiadvány termékmegjelenítéseket tartalmaz.

A diabétesz és a láb

A cukorbetegnek többsége tudja, hogy a lábai veszélyben vannak, vigyázni kell rájuk, de csak kevesen tudják pontosan, hogy miért. Ha megérti, hogy mi módon alakulnak ki a lábat károsító eltérések, könnyebb lesz elkerülnie a nagyobb bajt.

Hogyan hat a diabétesz a lábra? Mik a veszélyei?

A magas vércukorszint károsítja az ereket, különösen a hajszálereket, amik eljuttatják az oxigént és a tápanyagokat a szövetekhez. Ha a láb bőre, izmai, idegei kevesebb vért kapnak a szükségesnél, romlik a működésük. Emellett a nagyerekben is kialakulhat érszűkület, ami azért is veszélyes, mert ha a láb érző képessége már nem megfelelő, akkor előfordulhat, hogy a nagyerek elzáródását későn ismerik fel.

A magas vércukorszint az idegrendszert is károsítja. Gyakran a leghosszabb, a lábat ellátó idegpályák sérülnek. Az idegkárosodás (szaknyelven neuropátia) diabétesz esetén **a lábra hat ki a legjobban.**

- Az érzékelő idegek károsodása azzal jár, hogy a beteg kevésbé vagy nem észleli a lábát érő fájdalmas ingereket, a túlterhelést, a meleget, a hideget, a vibrációs hatásokat.
- A mozgató idegek károsodása érinti a láb izmait, emiatt felborul a lábra ható izmok egyensúlya, a lábujjak, az ízületek és a csontok alakváltozáson mennek keresztül, a járás sokszor bizonytalanná válik.
- A verejtékezést vezérlő idegrendszeri károsodások miatt csökken a lábizzadás mértéke, ezért nagyon kiszáradhat a bőr.

Az idegellátás zavara lassan, alattomosan alakul ki, sokszor észrevétlen marad! Tehát még ha egészségesnek is látszik a lába, fontos a rendszeres önvizsgálat, és panasz esetén, de legalább évente vizsgálta meg lábát szakemberrel! Kérjen tanácsot lábápolási, cipőviselési kérdésekben!



Milyen jelekre kell odafigyelni?

Mivel az idegek állapota és lábának vérellátása fokozatosan romlik, észre kell vennie a legkisebb változásokat is.

Az alábbi figyelmeztető tünetek megjelenésekor forduljon orvoshoz:

- **Bizsergés, szúrás a lábban.** Ez a fals érzés a megjelenése után rendszerint állandóan jelen van enyhe vagy súlyosabb formában.
- **Érzéketlenség.** Nem érzi a fájdalmat vagy forróságot, ami miatt fokozatosan érzéketlenné válik kisebb sebesülésekre.
- **Fájdalom.** Miközben talán meg sem érez bizonyos sérüléseket a lábán, a neuropátiás fájdalmak állandósulnak. Jelentkezhet szaggató fájdalom, égető érzés a lábon, néha már a ruha érintése is kellemetlen.
- **A láb helyzetének érzékelését adó képesség elvesztése.** Nem érzékeli a teste többi részéhez képest lábainak vagy lábszárának helyzetét, mozgását. Nem úgy jár, ahogy szokott, érzi, hogy baj van az egyensúlyérzékével.
- **A láb verejtékezése csökken.** Kiszárad a bőr, könnyen válik repedezetté vagy sebessé.
- **Bőre kipirosodik,** érintésre forróságot érez.
- **A láb formájának megváltozása.** A lábra ható izmok egyensúlya megváltozhat, hosszú távon a láb deformálódik. A csontok alkalmatlanná válhatnak a testsúly elviselésére.
- **Bőrkeményedés, tyúkszem** keletkezik ott, ahol a lábát extra vagy állandósult nyomás éri. Az érzészavar következtében nem érzi, mikor éri a lábát túlzott nyomás vagy terhelés.

Fontos tudnunk, hogy a bőrkeményedések harmadából lábfekély alakul ki, ha nem kezelik időben.

- **A nagyér szűkületének jele lehet** a járás közbeni lábikragörcs, ami pihenésre elmúlik, a comb- vagy a farizom feszítő fájdalma, a fényes, sima bőr, a lábszörzet elvesztése, a lábkörmök megvastagodása, a láb bőrének elszíneződése.
- **Lábfájdalom**, ha magasra kerül a lába – például éjszaka az ágyon. Égető fájdalom is megjelenhet a lábboltozatban vagy a lábujjaknál, ami azonban enyhül, amint ismét lógatja a lábát.
- **Sebesedés**, amely nagyon lassan gyógyul. A diabéteszes sebe könnyen elfertőződhet, elfekélyesedhet. A fekély olyan seb, amelynek a gyógyulása hosszú időt vesz igénybe, a bőr hasadásával kezdődik, és gyógyulás helyett egyre rosszabbá válik. A fekély környékén vörös vagy a megszokottnál sötétebb a bőr, a bőr alatti szövetek is kilátszódnak. Bár az idegellátás zavara miatt a lábfekély legtöbbször nem fáj, fontos, hogy nagyon komolyan vegyük! A kezelés legfőbb alapelve, hogy a lábat tehermentesíteni kell speciálisan kialakított **cipővel, talpbetéttel**. A krónikus lábfekély gyógyulása több hónapot is igénybe vehet!

Szélsőséges esetben, ha a fertőzés nem gyógyul, az orvos javaslatot tehet a fekélyes lábujj vagy láb eltávolítására. Ez csak a legsúlyosabb esetekben és utolsó megoldásként fordul elő – mégis rengeteg amputáció történik évente.

Ha megérti, milyen hatással van cukorbetegsége a lábaira és kialakítja a lábápolás rutinját, magabiztossá válik az önsegítésnek ebben a formájában. Ezzel fontos lépést tesz abba az irányba, hogy életre szólóan egészséges maradjon a lába.

Ha cukorbeteg, itt az ideje törődni a lábával is!

Az amputáció megelőzhető!

Vegye kezébe a lába sorsát!

Sebkezelési tanácsok cukorbetegeknek

- A nehezen gyógyuló sebek kialakulását jelentős részben az idegkárosodás és másodsorban a nem megfelelő keringés okozza a tartósan fennálló magas vércukorszint következtében. A krónikus sebek gyógyulásának alapfeltétele a kiváltó okok feltárása és kezelése.
- A krónikus sebek begyógyítása hosszú, gyakran hónapokig tartó folyamat, de megfelelő ellátás esetén nagy eséllyel biztosítható a teljes gyógyulás.
- A nem megfelelő házi ellátás (csodakenőcsök, más által ajánlott „bevált praktikák”) súlyos szövődményeket okozhatnak, ezért mindig forduljon a krónikus sebkezelésben jártas szakemberhez.
- A cukorbetegségben érintetteknek fontos tudniuk, hogy a későn felfedezett, illetve kezeletlen cukorbetegség keringési zavarokhoz és/vagy az idegek károsodásához (neuropátia) vezet a lábon. Ilyenkor a nyomás- illetve fájdalomérzékelés is csökken, így a sérüléseket a beteg sokszor csak későn érzékeli.
- Egy kisebb sérülés vagy a szűk cipő okozta folyamatos nyomás is elegendő ahhoz, hogy nehezen gyógyuló seb keletkezzen. A sérülések mélyre hatolhatnak és könnyen elfertőződhetnek.
- Sebek a cukorbeteg 15%-nál jelentkeznek, gyógyulás esetén a legtöbb esetben 1 éven belül kiújulnak¹. A nem traumás eredetű alsó végtagi amputációk 50-70%-át a diabéteszes láb következményeként cukorbetegeken végzik², melyek nagy része elkerülhető lenne odafigyeléssel és megfelelő gondozással.
- A diabétesz szakorvos által kialakított terápia, a megfelelő életmód és a mindennapos odafigyelés mellett évente szükséges a lábat szakemberrel is megvizsgáltatni.
- A nehezen gyógyuló sebek ellátásáról és a megelőzési lehetőségekről a sebkezeles.hu oldalon tájékozódhat.

¹ A cukorbetegség szövődményei a lábon, a diabéteszes lábsebek kezelése Dr. Rédling Marianna, Nővér 2013. 26. 1.sz.

² Egészségügyi szakmai irányelv – A diabéteszes láb szindrómában szenvedő cukorbeteg ellátása felnőttkorban (klinikai kép, diagnosztika, terápia, megelőzés) EMMI – Egészségügyért Felelős Államtitkárság 2018.



A kisebb, hétköznapi sérülések (vágás, horzsolás) ellátására is modern sebkezelő termékek használata javasolt, a géz ma már nem megoldás.

Elérhetők olyan öntapadó, steril, nedvszívó sebfedők (pl. cosmopor), amelyek segítik a fertőzés megelőzését. A termék vízálló változata (cosmopor waterproof) pedig lehetővé teszi a zuhanyozást az érintett területeken is.

A modern sebkezelő termékek megvásárolhatók a patikákban és a hartmannwebshop.hu oldalon, ahol a HARTMANN-RICO Hungária Kft. által forgalmazott egyéb termékek is elérhetők.

A HARTMANN termékekről a hartmann.hu honlapon talál bővebb tájékoztatást.

Szakmai honlap és sebkezeléssel kapcsolatos tudásmegosztás: linkforwoundhealing.info/hu-hu

A HARTMANN Online Akadémia oktatási felület (hartmannakademia.hu) időről időre megújuló ismeretanyagokat, videókat, e-learning kurzusokat kínál sebkezelés, fertőtlenítés, otthoni diagnosztika, sztómaterápia, inkontinencia és egyéb egészségügyi témakörökben.



Mit tehetek a megelőzés érdekében?

A megelőzés azzal kezdődik, hogy jól kezeli a diabéteszét, egészséges az életvitele, és rendszeresen méri, kontroll alatt tartja a vércukorszintjét. Ha ezt megteszi, megelőzheti vagy lassíthatja a lábában lévő idegsejtek és a erek elváltozásait. Rendszeresen pedikűröztesse lábait.

Válasszon olyan jó betétet és cipőt, ami megvédi és megtámasztja a lábát. Ha a cukorbetegség kialakulásától kezdve óvjuk lábunkat, számos későbbi problémát megelőzhetünk.

A lábbal kapcsolatos bajok jelentős részét a nem jó méretű és rosszul illeszkedő betétek, cipők okozzák.

Milyen a megfelelő talpbetét?

- Formára szabott, anatómiaiailag helyesen beállított
- Antibakteriális, nedvtszívó
- Megfelelően puha
- Fekélyes láb esetén lépcsősen kialakított
- Többrétegű, a nyíróerők kiküszöbölése érdekében

Lehetőleg minden lábbelijében, az otthoni papucsban is hordjon **teherelosztó talpbetétet**, amelyet az ön lábához alakítottak ki!

Érzészavaros láb, előrehaladott cukorbetegség esetén kizárólag ilyen betét, vagy egyedileg elkészített **lábortézis** javasolt.



Milyen a megfelelő cipő?

- Puha, ragasztásmentes a felsőrésze
- Varrásmentes a bélése
- Ergonómiailag jól kialakított gördülőtalppal készül
- Adaptálható bőségű
- Elkerüli a nyomáspontokat
- Megfelelő belméretű (mély, széles)
- Egyedi betét befogadására alkalmas
- Különböző igényeknek és alkalomnak megfelelő
- Megbízható gyártó által készített, minőségi

Előrehaladott diabétesz esetén a láb általában megnövekszik. Ebben az esetben, illetve nagyobb ortopédiai eltéréseknél, bütykös vagy lúdtalpas lábnál, fájdalmas ízületek esetén mindenképp ajánlatos szakképzett **ortopéd cipész által készített cipőket és talpbetétet** hordani, amit az ortopéd szakorvos receptre írhat föl. A NEAK 70-80% arányban támogatja a gyógycipő, egyedi lábágy árát.



Betét- és cipőválasztás szabályai

Mindig a megfelelő betétet és cipőt válassza!
Így teheti a legtöbbet azért, hogy az Ön lába sokáig
egészséges maradjon.

Ez nem luxus! Ez előrelátás!

Nincsenek lábproblémáim
és szeretném, ha később
sem lennének

Otthon:
Jó felépítésű papucs
lábhoz illő betéttel



Otthon:
Jó felépítésű papucs
diabéteszes tehermen-
tesítő egyedi betéttel

Utcán: jó felépítésű
kényelmi cipő lábhoz
illő betéttel



Évente 1 pár gyógycipő
TB támogatással

Évente 1 pár gyógycipő
+ egyedi lábágy TB
támogatással

Ki jogosult rá, hogy vényt kapjon?

A cukorbetegség következményeként kialakuló lábprob-
lémák esetén rendelhető egyedi cipő deformált lábra,
csonkolt lábra, neuropathiás lábra, valamint egyedi láb-
ortézis fekélyes lábra. Vényt ortopéd és rehabilitációs
szakorvos írhat. Neuropathia esetén diabetológus vagy
neurológus szakorvos javaslata szükséges.

Kockázatok, amelyek megfelelő lábbelivel megelőzhetőek:

- Sebkezelés
- Táppénz / kieső kereset
- Kórházi ellátás
- Életminőség / életesélyek romlása

| Előrehaladott neuropátia, érzészavar miatt jogosult vagyok gyógycipőre | Fekélyes lett a lábam | Csonkító lábműtét történt |
|--|-----------------------|---------------------------|
| ✓ | | |
| ✓ | ✓ | ✓ |
| ✓ | | |
| ✓ | | |
| ✓ | ✓ | ✓ |

Hol válthatom be a vényet?

Vény beváltása a regisztrált ortopéd cipő gyártó cégeknél lehetséges.

Csak ismert, regisztrált, jó referenciákkal rendelkező gyártónál rendeljen cipőt, betétet!

A beteg térítési díjat jogszabály határozza meg.

Erről itt tájékozódhat: sejk.neak.gov.hu.

A diabéteszesek 12 pontja

- 1.** Törődjön diabéteszével! Rendszeresen ellenőrizze vércukorszintjét! Tartsa be a diabéteszes diéta szabályait! Ne dohányozzon! Működjön együtt az egészségügyi dolgozókkal, hogy vércukorszintje a meghatározott tartományon belül maradjon!
- 2.** Mozogjon többet! Naponta kétszer-háromszor legalább 5 percen át jól mozgassa meg a lábujjait és mozgassa le és fel a bokáját! Ülés közben tegye fel a lábát! Hosszabb ideig ne tegye keresztbe lábait!
- 3.** Csak cukorbetegnek kialakított, extra széles, extra mély cipőt hordjon! Ha lábának boltozatai megsüllyedtek, viseljen egyedi, cukorbetegnek kialakított lúdtalpbetétet.
- 4.** Új cipőjét először otthon viselje 20 percig, majd vizsgálja meg a lábát. Ha pirosodást észlel valahol, annak a cipő levételét követően 20 percen belül el kell múlnia. Ha nincs pirosodás a lábán, emelje 20 perccel a próbaidőszakot. Csak 2-3 óra panaszmentes viselés után menjen ki az utcára. Ezt a tanácsot a kereskedelemben vásárolt és egyedi cipők esetén egyaránt tartsa be.
- 5.** A lábbeli felhúzása előtt minden alkalommal tapintsa meg a cipőt belülről, kézzel: a cukorbetegség miatt az Ön érzőképessége csökkenhet, ezért előfordulhat, hogy a cipőbe esett kavicsot vagy a bélés károsodását nem veszi észre, ami a láb kisebesedéséhez vezethet.
- 6.** A lábsérülések megelőzése érdekében mindig legyen a lábán cipő és zokni! Soha ne járjon mezítláb, otthonában is viselje gyógycipőjét, betétjét! Vízbe, medencébe csak védőcipőben menjen.

7. Ne viseljen olyan zoknit vagy harisnyát, amely varrott, mert a varrás nyomáspontot okozhat lábán, fekélyesedéshez vezethet. Ügyeljen rá, hogy a zokni vagy harisnya térd alatt ne legyen túlságosan szoros! Ha lábai rendszeresen megdagadnak, jelezze orvosának!
8. Naponta vizsgálja meg lábát. Ha nem tud lehajolni, a talpát tükörrel nézze meg. Ha elszíneződést, gyulladást, vízhólyagot, berepedést, körömágy-gyulladást vagy fekélyt észlel, azonnal forduljon orvoshoz! Ha az Ön látása károsodott, kérjen segítséget.
9. Naponta ápolja lábait! Langyos vizes lábmosással megelőzhető a fertőzések kialakulása. Ne áztassa hosszan lábait. Lábmosást követően használjon diabéteszes lábkrémet. A lábujjak közeit gondosan szárítsa meg.
10. Lábkörmének sarkait ne vágja ki, hagyja körmét túlnőni a körömsánccon. A lábán kialakult bőrkeményedéseket hetente többször habkövel távolítsa el, vagy forduljon pedikűröshöz. Soha se használjon marószereket, tyúkszemtapaszt, szaliciles kenőcsöt, szarvasfaggyút! Gépi pedikűrrel a bőrkeményedésből kialakuló fekélyek jelentős része megelőzhető.
11. Óvja lábait a forróságtól és a hidegtől! Ne tegye a lábát forró vízbe! Vízbe lépés előtt ellenőrizze a vízhőmérsékletet. Ne használjon melegvizes palackot, melegítőpárnát vagy elektromos hőtakarót, ne jegelje lábát! Ezek sérülést okozhatnak anélkül, hogy észrevenné.
12. **Ha lábának gyors változását, ujjainak karom-szerű begömbülését, boltozatainak lesüllyedését észlelné, azonnal forduljon ortopéd orvoshoz. Amennyiben lábán seb alakult ki, azonnal forduljon kezelőorvosához!**

A prevenció eszközei

Már a cukorbetegség kezdeti stádiumában is érdemes **diabéteszes zoknit** viselnie. Azok a jó diabéteszes zoknik, amelyek jól illeszkednek a lábhoz, nem szoros a gumírozásuk, nem vágnak be, nem hagynak nyomot a bőrön és nem szorítják a lábat. Kellemes tapintású anyagból készülnek és plüss talprészük révén kényelmes járást biztosítanak. A orr részük nem varrott, ennek köszönhetően a lábujjknak is megfelelő hely biztosított.



Használjon **lábkrémet a lábon jelentkező kellemetlen elváltozások, bőrkeményedések, repedések és egyéb sérülések kezelésére.**

A legtöbb lábkrém a gyulladás- és a gombás fertőzés veszélyét csökkentő hatóanyagokat tartalmaz, puhítja és hidratálja a bőrt, növeli rugalmasságát és sérülésekkel szembeni ellenálló képességét.

Az alsó végtag duzzanatai miatt sok esetben a szakemberek **kompresziós harisnya** viselését javasolják. Ma már orvosi szempontból megfelelő, de a divatharisnyákkal megegyező küllemű, extra minőségű termékek kaphatók.



E termékekhez a www.drorto.hu szaküzleteiben is hozzájuthat.

Komfort papucsok és cipők

Megfelelő papucssal sokat tehetünk lábunkért.

Csak olyan papucsot szabad megvásárolni, amely megfelelően tartja a lábat. Talpa kellően merev, sarka 2-3 cm magas, sarokrésze kissé íves magasított szegélyű. Felsőrése lehetőleg bőrből készüljön. Javasolt a kivehető betétes papucs, anatómiailag helyes beállítású teherelosztó betét a gyári talpbé-
lés helyett. A betétet cserélje évente, így a jó papucs hosszú évekig hordható marad.

Utcán hordott papucs esetén fontos, hogy a teljes talp-
rész magasított és a lehető leginkább védett legyen, így kevésbé kerülhet kavics a lábbelibe. Előrehaladott diabétesz esetén utcán ne viseljen papucsot!



Érdemes olyan jó minőségű kényelmi lábbelit vásárolni, amelyek egyszerűbb lábproblémák esetén is panasz nélkül hordhatóak. Keresse a diabéteszes alapelveknek is megfelelő cipőket!

Mindig ellenőrizze a felsőrész belső varrásait, nyomás-
pontjait. Ne válasszon olyan lábbelit, amelynek belső varrása a külső vagy belső bűtyökhöz esik, vagy az ujjak ízületeit nyomja.

Ha talpán bőrkeményedés található, vagy talpi fájdal-
mat tapasztal, csak kivehető betétes lábbelit válasszon és megbízható helyen készíttessen egyedi betétet.



3D méretvétellel készített egyedi papucsok

Egyedülálló technológia és szakértelem.
Magyarországon kizárólag a Dr Orto-nál.

3D optikai lézer lábscannerrel milliméter pontosságú térbeli méretet veszünk lábáról. A 3D lábkép alapján sokéves szakmai tapasztalattal rendelkező szakembereink megtervezik a lábához pontosan illeszkedő talpformát, amely ily módon az egyedi betét minden előnyét tartalmazza.

A talpat könnyű, ennek ellenére épp a megfelelő tartást biztosító anyagból kifarjuk, felületére speciálisan diabéteszeseknek ajánlott antibakteriális borítást teszünk.

Az Ön által választott pántokkal papucsja minden szempontból egyedi lesz.



Betétek cipőbe

Kezdődő bűtyök, kalapácsujj, talpi bőrkeményedés, talpfájás esetén minden lábbelijében **hordjon betétet**, hogy lábának állapotromlását megelőzze.

A lábhoz kialakított betét mindig jobb alátámasztást biztosít, mint a kereskedelmi cipők betétei.

A számítógépes rendszerek jó visszajelzést adnak a talpi nyomás eloszlásáról, de a betét alátámasztási pontjainak pontos beállításához podoszkóp vagy 3 dimenziós mintavétel szükséges.

Ha először rendel betétet, a legtöbbet hordott lábbelijébe kérje. Néhány hét viselés után, ha a betéthordást már megszokta, gondoskodjon arról, hogy a többi cipőjébe is kerüljön betét.

Betétvásárláshoz mindig vigye magával azt a lábbelit is, amibe a betétet szeretné tenni.

A Dr. Orto szakemberei az egyedi beállításon túlmenően a megfelelő betéttípus kiválasztásában is segítenek. Szaküzleteink választéka a csinos női cipőkbe való betétektől a sportág-specifikus sportbetéteken keresztül a fekélyes lábat tehermentesítő betétekig minden igényt kielégít.



Egyedi cipőtervezés online konfigurátorral

A www.diabfoot.com oldalon megtervezheti saját cipőjét! A jól kialakított egyedi lábbeli védi, megfelelően tartja, korrigálja a lábat, adaptálódik a lábhoz.

A széles modellválaszték, a trendi színek és az egyedi tervezhetőség eredményeként Önnek egy különleges, teljesen egyedi lábbelije lesz, ami nem mellesleg a lábára is vigyáz!

A diabfoot.com

- Bárki számára elérhető web-es alkalmazás
- Interaktív online platform, ahol megtervezheti saját cipőjét!
- Az online felületen lehetőség van
 - Rizikófelmérésre
 - A választott modell megtervezésére
 - Betétválasztásra
 - Méretezésre

Az adatok csak szakember jóváhagyása után kerülnek gyártásba!



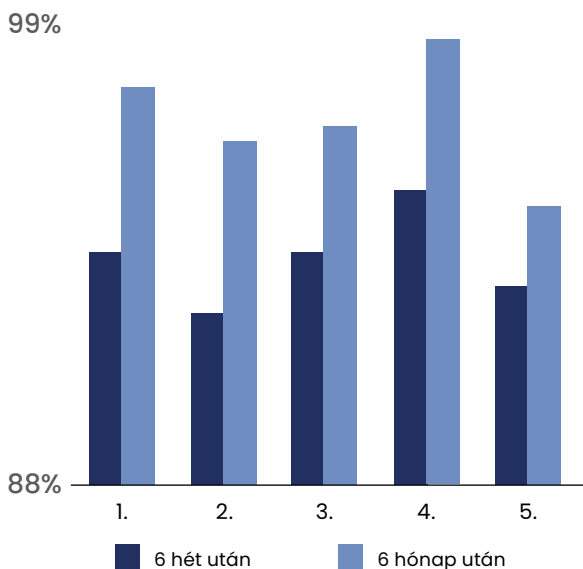
Mit nyújt a Dr. Orto?

- 30 éves szakmai tapasztalat, több százezer pár elkészült gyógycipő és közel egymillió adaptált vagy egyedi betét
- Folyamatos innováció és szakmai fejlődés
- A szaküzletekben minőségi termékválaszték - kényelmi cipők és papucsok, egyedileg kialakított betétek és egyedi cipők
- Vény elfogadással diabéteszes megelőző és kezelő cipők
- Szakértelemmel és minőségi termékekkel segít minden mozgásszervi probléma megoldásában

Páciensek elégedettsége

Kérdések:

1. Mennyire jó a cipő illeszkedése?
2. Felső rész és lábujjak
3. Bélés, talp és sarok
4. A talpbetét funkcionalitása, kényelme és anyaga
5. Modellválasztás, anyag és kialakítás



5 év szisztematikus fejlesztés

- 300+ női, férfi és gyerek modell, Vágó Réka divattervező és Dr. Mező Róbert (diabéteszes lábszakértő, ortopéd főorvos szakértelmével)
- Matematikusokkal fejlesztett kaptarendszer
- Saját fejlesztésű diabéteszes gördülő talpak
- Online cipő konfigurátor
- Komplet minőségbiztosítási rendszer
- Európai orvostechnikai gyártói minősítés
- 3D optikai lézercanneres méretvevői környezet
- 3D-ben tervezett papucsok és talpbetétek
- 3D gyártástechnológia



ACTOR ID/SRN:
HU-MF-000008376

Mind a gyártó cég, mind az általa készített eszközök megfelelnek az Európai Parlament és a Tanács rendelete, valamint az orvostechnikai eszközökről szóló EUM rendelet szerint az **MDR** (Medical Device Regulations, EU 2017/745) szabályozásnak, ennek megfelelően szerepelnek az OGYÉI nyilvántartásában.



www.drorto.hu
www.diabfoot.com
www.drortoconfig.com
ugyfelszolgalat@drorto.hu
+36 1 239 2380

Központ:
1135 Budapest, Béke u. 45.

CEOSZ - a közösség, amelyhez érdemes tartozni...

A CEOSZ minden rendelkezésére álló eszközzel és forrással a diabétesszel élők életminőségének javítását igyekszik elősegíteni a Magyar Diabetes Társaság szakmai irányelvei alapján megvalósuló betegedukáción keresztül. A folyamatosan bővülő programlehetőségek mellett az alábbi állandó betegedukációs tevékenységekbe kapcsolódhatnak be az érdeklődők:

„DiabPONT” – online betegedukációs adássorozat

A koronavírus okozta körülmények a korábbi gyakorlathoz képest egy teljesen úgy működési rend kialakítását tették szükségessé úgy egyesületi, mint a szövetség szintjén. A megfelelő betegedukáció fenntartása és folytatása érdekében minden kedden 2 órás videóadásban kiváló szakemberek közreműködésével számos, a cukorbetegeket érintő témával foglalkozunk elősegítendő a diabétesz kezelését és különböző veszélyhelyzetek elkerülését. Az előadásokat követően lehetőség nyílik arra, hogy az érdeklődők közvetlenül feltehessék kérdéseiket az előadónak.

2022. januártól az adások előadói elsősorban a „CEOSZ szakértői”, akikkel a szövetség évek óta együtt dolgozik és már számos alkalommal bizonyították, hogy nem csak a gyógyításban, hanem a betegekkel való kommunikációban is valóban kiválóak.

A CEOSZ szakértői:

- **Dr. Ádám Ágnes** hipertonológus,
- **Dr. Bogdány Claudia** érsebész,
- **Dr. Domboróczky Zsolt** diabetológus,
- **Dr. Hevesi Judit** diabetológus,
- **Dr. Kiss Éva** diabetológus,
- **Dr. Kováts Boglárka** klinikai szakgyógyszerész,
- **Dr. Oláh Ilona** családorvos, diabetológus,
- **Dr. Rosta László** családorvos, diabetológus,
- **Dr. Strényer Ferenc** diabetológus,
- **Dr. Tanczer Tímea** diabetológus,
- **Zalai Noémi** dietetikus,
- **Zoboky Barbara** dietetikus

Az előadások és a konzultáció után minden alkalommal 40 perces testmozgással (jóga, torna, tánc) zárhatják le a tanulást az érdeklődők szakképzett oktató online irányításával.



„Botra fel!” – Nordic Walking séta a cukor- betegekért

A cukorbetegek számára a kezelés hatékonyságának érdekében nagyon fontos a rendszeres és megfelelő mozgás. Ennek elősegítése érdekében a CEOSZ minden évben május folyamán megrendezi a „Botra fel!” országos szintű megmozdulást, amely felhívja a figyelmet egyrészt a cukorbetegségre és a mozgás fontosságára, másrészt segítségével a cukorbetegek saját tapasztalataikon keresztül megbizonyosodhatnak a testmozgás vércukorra gyakorolt jótékony hatásairól.

A programba bekapcsolódó tagszervezetek együttműködésével megvalósuló program az ország 20 – 25 különböző helyszínén kínál egyszerre egy különleges mozgáslehetőséget, amelyen természetesen nem csak cukorbetegek vehetnek részt. A nordic walking túra azonos koreográfia szerint, szakképzett edzők vezetésével zajlik valamennyi helyszínen. Emellett a séta előtt és után minden résztvevőnél vércukormérés történik. Ezzel egyrészt ellenőrizzük, hogy a mozgás előtt mindenki olyan állapotban van-e, hogy elkezdheti az aktív mozgást, másrészt a séta utáni értékből egyértelműen kiderül az intenzív testmozgás jótékony hatása, hiszen akár jelentős vércukorszint-csökkenés érhető el.

A Magyar Hypertonia Társasággal együttműködésben valamennyi helyszínen szakszerű vérnyomásellenőrzés is történik, így a CEOSZ is aktív szereplője a hipertónia kezelését fókuszba állító uniós kezdeményezésnek.



CEOSZ Receptverseny

Az egészséges táplálkozás örökzöld téma, a diabéteszsel élők esetében pedig létkérdés. A megfelelő táplálkozással foglalkozó számos edukációs előadás üzenetét kihangsúlyozandó, a CEOSZ 2020-ban hagyományteremtő céllal meghirdetett receptversenye töretlen népszerűség mellett zajlik, amelyre bizonyíték az évente beérkező sok száz jobbnál jobb ételleírás. A szakértőkből álló zsűri döntése alapján minden évben a legjobbnak ítélt 12 receptből készül el a CEOSZ falinaptára, amely a remek recepteknek köszönhetően a naptár funkció megszűnése után is értékes eleme a cukorbeteg diétát tartók háztartásának.



„Ízműves élménykonyha”

A táplálkozás az az életmóddal kapcsolatos elem, amely egyrészt jelentősen hozzájárulhat a diabétesz kialakulásához, amennyiben nem megfelelő, másrészt ez az egyik legnehezebben megváltoztatható területe az életünknek. A cukorbetegség hatékony kezeléséhez azonban pontosan erre van szükség.

„Ízműves élménykonyha” online és jelenléttel is megvalósuló workshop, amelynek keretében a résztvevők megtanulhatják, hogy hogyan érdemes elkészíteni a megcélzott életmódváltásnak megfelelően átdolgozva, a lehető legjobban megőrizve az eredeti ízvilágot, állagot, kinézetet, miközben az elkészült finomság sokkal egészségesebb.

Az élményfőzés szakképzett dietetikus és séf közreműködésével és irányításával zajlik, akik segítségével a menüsorok elkészítése mellett a felhasznált alapanyagokról, főzési technikáról tájékoztatás is elhangzik. Ez az élménydús és hiánypótló oktatás növelheti az általános egészségértés szintjét és alapvetően hozzájárul a diabéteszrel élők általános ismereteinek bővítéséhez a cukorbetegség és a megfelelő táplálkozás összefüggéseivel kapcsolatban.

CEOSZ Diabétesz Világnapi rendezvény

A diabétesz világnapja alkalmából a CEOSZ minden évben nagyszabású rendezvényt szervez, amely ingyenesen látogatható valamennyi érdeklődő számára. A világnapon számos kiváló szakember előadása hallgatható meg a konzultáció lehetőségével.

Emellett ingyenes szűrésekkel, mérésekkel és tanácsadással ellenőrizheti bárki aktuális egészségi állapotát.

www.ceosz.hu

Honlapunk folyamatosan bővülő tartalmával megbízható, hiteles forrást jelent és segít eligazodni mai világunk információ dömpingjében a diabétesszel akár betegként, akár családtagként együtt élők számára. Az ország közel 40 pontján aktívan működő betegegyesületi tagszervezetünkhöz való csatlakozás lehetőségével is kiegészülve – amely természetesen nem feltétel – egyedülálló támogatást nyújt az önmagukért felelősséget vállaló betegek számára.

Az Ön döntésén múlik, hogy a cukorbetegségtől szenvedő, vagy azzal tudatosan és jól együtt élő elégedett ember lesz!

Amennyiben az utóbbit választja,

**Regisztráljon honlapunkon
vagy csatlakozzon bármely
tagszervezetünkhöz,
mert a CEOSZ a közösség,
amelyhez érdemes tartozni!**



CUKORBETEG EGYESÜLETEK
ORSZAGOS SZÖVETSÉGE



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM



CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG

Készült a Kulturális és Innovációs
Minisztérium támogatásával