

A close-up photograph showing a person's foot being examined. A hand is holding the foot, and another hand is holding a small, round mirror to inspect the sole of the foot. The background is a dark, textured surface.

Respecta
ottobock.

Diabetesjalan omahoito
ja ratkaisumme riskiluokan
mukaan.

#EnnaltaehkäistäänYhdessä

Jalkojen omahoito.

Muista tarkastaa jalkasi ennaltaehkäistäksesi jalkahaavojen syntymisen. Useimmissa tapauksissa suurimmat diabeetikon jalkaongelmat on estettävissä hyvällä jalkojenhoidolla.

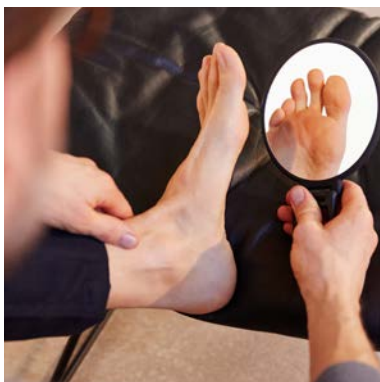
Tässä ohjeet jalkojen päivittäiseen tarkastukseen:



Tarkasta jalkasi päivittäin

Jos sinulla on haavaumia, halkeamia, kovettumia, punoitusta tai muita ihon muutoksia, sinun tulee näyttää tämä lääkärillesi, diabeteshoitajalle, jalkaterapeutille tai laillistetulle jalkojenhoitajalle.

3. Tarkista jalkapohjasi



Hyödynnä käsipeiliä

Tarkkaile myös tätä aluetta huolellisesti kovettumien, kuivan ihon tai lievän punotuksen varalta.

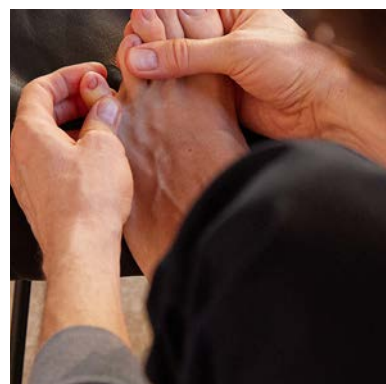
1. Tarkista varpaankyntesi ja niiden ympäristö



Leikkaa kynnet huolellisesti

Leikkaa varpaan päädyn muodon mukaan, älä leikkaa liian lyhyeksi. Jos reunat tuntuvat teräviltä, pyöristä ne varovasti kynsiviilalla.

2. Tarkista varpaanvälisi



Tarkista välit

Huomioi ihon kunto, lämpö, väri ja hautumat. Mikäli varvasvälit ovat hautuneet voi ensiapuna käyttää lampaanvillaa.

4. Tarkista nilkan luisten rakenteiden ympäristö



Pidä yllä rutiineja

Muista päivittäisen pesun yhteydessä huomioida ihon kunto, lämpötila ja väri, jotta mahdolliset hautumat, kovettumat tai hiertymät tai rakkulat tulee huomioiduksi.

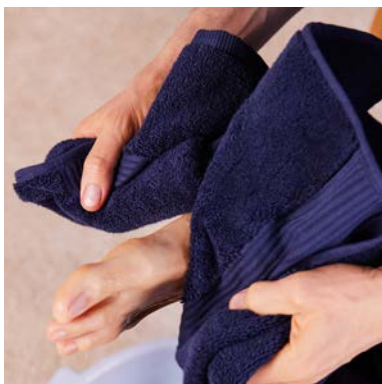
5. Tarkista kantapään takaa sekä sivuilta



Älä hoida ongelmakohtia itse

Älä leikkaa kovettumia tai käsittele kovettumaa ihoa rikkovilla välineillä kuten jalkaraspilla. Käsien tai syylien hoitamiseksi ota yhteys jalkaterapeuttiin tai jalkahoitajaan.

Jalkojenhoitorutiiniin kuuluu myös;



Pese jalat

Pese jalkasi päivittäin haaleassa vedessä. Kuivaa huolellisesti ja varovasti, huomioi erityisesti varpaanvälit. Kosteaksi jäänyt iho altistuu helposti infektioille.



Rasvaa jalkasi

Rasvaa jalat päivittäin hieromalla kosteuttavaa voidetta ihoon, etenkin kovettumakohtiin. Älä rasvaa varvasvälejä, varvasvälien rasvaaminen voi altistaa hautumille.



Hanki käyttötarkoitukseen sopivat jalkineet, joissa on 1–1,5 cm käyntivara pituussuunnassa, tukeva ja pehmustettu kantakappi ja riittävästi tilaa leveyssuunnassa päkiälle ja varpaille sekä säädettävä kiinnitys esim. nauha- tai tarrakiinnitys. Vierasesineiden välttämiseksi tunnustele jalkine sisäpuolelta ennen kengän pukemista jalkaan.

Huomioi!

Jos sinulla on **kovettumia, kuivaa ihoa tai lievää punoitusta**, tarkkaile näitä alueita huolellisesti, noudata itsehoitosuosituksia ja keskustele näistä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Jos sinulla on **ihovaurioita, haavoja, punoitusta tai turvotusta**, **ota välittömästi yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.**



Vältä paljain jalojen kulkemista

Paljain jalojen kulkemista tulee välttää niin sisällä kuin ulkonakin. Paljain jalojen kävely altistaa ihon rikkoutumiselle, jonka vuoksi sisällä suositellaan käytettäväksi sisäjäalkineita.



Hyvät sukat

Käytä puhtaita, kuivia sukkia, jotka ovat kiristämättömät, pehmeät ja joustavat. Yritä välttää saumoja tai käännä ne ulospäin. Sukan materiaalin tulee siirtää kosteutta iholta. Liian pieni sukka voi aiheuttaa varpaiden virheasentoja.

Ratkaisumme riskiluokan perusteella

Respecta
ottobock.

Riskiluokka 0 – Hyvin pieni riski

Ei suojaavan tunnon puutosta.
Ei alaraajan valtimotautia.

- Riskiarvio 1 krt/v
- Jalkojen omahoidon ohjaus
- Jalkineohjaus
- Kehon hallintaa ja alaraajojen biomekaniikkaa vahvistava harjoittelu

Riskiluokka 1 – Pieni riski

Haavariski kaksinkertainen.
Suojaavan tunnon puutos tai alaraajan valtimotauti.

- Riskiarvio 1 – 2 krt/v
- Jalkojen hoidon omahoidon ohjaus
- Jalkineohjaus
- Kehon hallintaa ja alaraajojen biomekaniikkaa vahvistava harjoittelu

Riskiluokka 2 – Kohtalainen riski

Haavariski yli viisinkertainen. Jokin seuraavista:

- o suojaavan tunnon puutos ja alaraajan valtimotauti
- o suojaavan tunnon puuttuminen ja jalkojen rakenteellisia tai nivelten toiminnallisia muutoksia
- o alaraajan tukkiva valtimotauti ja jalkojen rakenteellisia tai nivelten toiminnallisia muutoksia
- Jalkojen asiantuntijahoidon tarpeen ja tutkimisen sekä seurannan
- tiheyden arvioiminen yksilöllisesti
- Jalkojen hoidon omahoidon ohjaus
- Jalkineohjaus
- Kehon hallintaa ja alaraajojen biomekaniikkaa vahvistava harjoittelu
- Yksilöllisten pohjallisten tai erikoisjalkineiden tarpeen arvio
- Verenkiertohäiriöiden tutkiminen ja hoitomahdollisuuksien selvittäminen

Riskiluokka 3 – Suuri riski

Haavariski kymmenkertainen. Suojaavan tunnon puuttuminen tai alaraajojen tukkiva valtimotauti sekä yksi tai useampi seuraavista:

- o aikaisempi jalkahaava
- o nykyinen jalkahaava
- o jalkaterän osa-amputaatio tai nilkan yläpuolinen amputaatio
- o loppuvaiheen munuaistauti
- Jalkojen asiantuntijahoidon tarpeen ja tutkimisen ja seuranta yksilöllisen tarvearvion mukaan
- Omahoidon ohjaus ja asiantuntijahoidon järjestäminen
- Kehon hallintaa ja alaraajan biomekaniikkaa vahvistava harjoittelu haavan tai amputaation jälkeen
- Yksilöllisten pohjallisten tai erikoisjalkineiden tarpeen arvio

Riskiluokka 3 – Jalkahaava

Riskiluokka 3 – Charcot'n jalka

Ratkaisut

Omahoito



Tukipohjalliset



Valmisjalkineet



Sisäjalkine



Ulkojalkine

Ratkaisut

Tukipohjalliset



Valmisjalkineet



Ortopediset mittajalkineet



Ratkaisut

Yksilölliset tukipohjalliset



Valmisjalkineet



Ortopediset mittajalkineet



Ortopediset jalkineet



Ratkaisut

Yksilölliset tukipohjalliset



Ortopediset jalkineet



Proteesiratkaisut



Diabetes-walker



Valmisjalkineet



Ortopediset mittajalkineet



Diabetespohjalliset



Haavanhoitojalkine



Diabetes-walker



Tukipohjalliset



Ortopediset jalkineet





Olemme olemassa asiakasta
varten hänen sairauden eri
vaiheissa tarjoamalla oikeita
ratkaisuja oikeaan aikaan.
#EnnaltaehkäistäänYhdessä

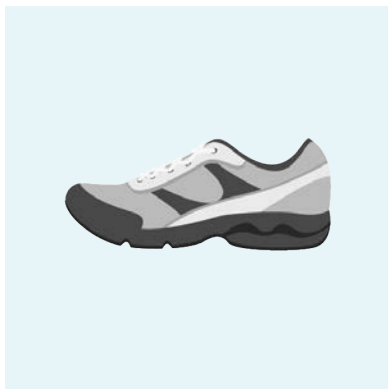
Vinkit kenkien valintaan.

Jaloista huolehtiminen tarkoittaa itsestä huolehtimista. Haavaumien syntymisen estämiseksi on tärkeää käyttää aina kenkiä tai tossuja niin seisoessa kun kävellessäkin, jopa sisätiloissa.



Sandaalit tai muut sisäkenkät

Käytä näitä sisätiloissa. Ne suojaavat jalkojasi, jos osut tai astut johonkin terävään.



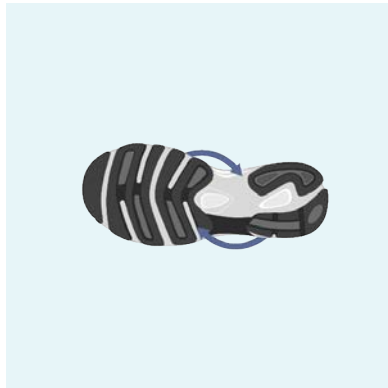
Kävelykenkät

Käytä kävelykenkiä ulkona, antaaaksesi jaloillesi parhaan tuen, suojan ja mukavuuden.



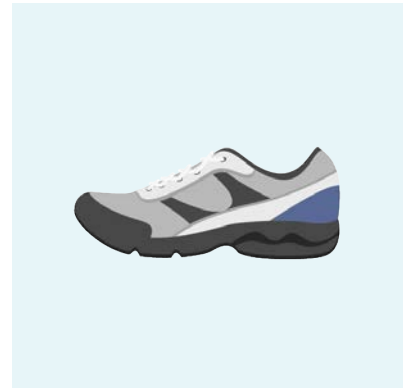
Pyöristetty pohja

Pyöristetty pohja helpottaa sinua "rollaamaan" pois askeleen aikana, mikä vähentää jalkojen nivelten rasitusta. Pohja voidaan pyöristää sekä etu- ja takaosasta, joka on normaalisti vakiona kävelykengissä. Pohjan tulisi olla noin 1 cm paksumpi kantapäässä kuin etuosassa.



Kiertojäykkä pohja

Kengänpohjan tulisi olla kiertojäykkä ja vain taivutettava varvasliitoksessa. Tämä antaa jalallesi vakaan alustan ja voi estää liukastumista.



Jäykkä kantakappi

Jalan ja nilkan vakauden takaamiseksi kengässä tulee olla jäykkä kantaosa ja leveä lesti. Purista kantaosaa vakauden arvioimiseksi.



Nauhoitus tai tarranauha

On tärkeää, että kenkä istuu jalkaan. Nauhoitus on suositeltavaa mutta tarranauha voi olla myös hyvä vaihtoehto. Hyvin aukeava kiinnitys helpottaa kengän pukemista ja riisumista.



Riittävästi tilaa

Tunnustele kengän sisäosaa kädelläsi ja tarkista, ettei teräviä saumoja tai reunoja ole. Kengän tulisi olla noin 1 – 1,5 cm pidempi kuin pisin varvas ja tarjota myös riittävästi tilaa yläosassa kaikille varpaille. Muista, että kengät ovat kulutustuote ja kuluneet kengät on vaihdettava.



Pohjalliset

Jos aiot käyttää pohjallisia, on tärkeää, että kengässä on irrotettava pohjallinen. Muuten kenkä voi olla liian tiukka.

Meillä Respectalla tavoitteena on kulkea diabeetikon rinnalla ja auttaa häntä ehkäisemään jalkaongelmia, jalkahaavojen syntymistä sekä amputaatioita yhdessä moniammatillisen yhteistyön ja tehokkaan hoitoketjun avulla.

#EnnaltaehkäistäänYhdessä

Respecta
ottobock.

www.respecta.fi/diabetes

0207 649 749 * (arkisin klo 8-18) | asiakaspalvelu@respecta.fi

*Soittajahinnat 0207-alkuisiin numeroihin 8,35 snt/puh + 16,69 snt/min (sis. alv 24%)