



DIYABETTE AYAK BAKIMI ve KİŞİSEL BAKIM BROŞÜRÜ



AYAK BAKIMI ÖNERİLERİ AYAK BAKIMI ÖNERİLERİ

1. Ayaklarınızı her gün ılık su ile yıkayıp, tampon eklinde kurulayınız. Mutlaka ayrı bir ayak havlunuz olsun.
2. Parmak aralarını özellikle kurulayınız, çünkü ıslak kaldığında kolayca mantar enfeksiyonu oluşur.
3. Ayaklarınızı yıkayacağınız suyun sıcaklığını dirseğinizle kontrol ediniz. Aşırı sıcaklık cildinizde kolayca yanıklara neden olabilir. Özellikle his kusuru olan diyabetliler bu konuya daha çok özen göstermelidir.
4. Ayaklarınızı nemlendirici bir krem ile nemlendiriniz. Ancak bunu parmak aralarınıza uygulamayınız.
5. Ayaklarınızın muayenesini günlük olarak yapınız. Muayenede ayak sırtını, parmak aralarını ve ayak tabanını görmelisiniz. Gerekirse ayak tabanını görmek için ayna da kullanabilirsiniz. Görme sorunuz varsa bir yakınınızdan bu konuda yardım isteyiniz.
6. Muayene sırasında morluk, kızarıklık, siyahlık, şişlik, kanama, akıntı, kabarcık, gibi olağan dışı bir durumla karşılaştığınızda hemen doktorunuza haber veriniz.
7. Fark ettiğiniz nasırlar için nasır ilacı, nasır bantları vb. kullanmayınız. Nasırlarınızı hiçbir koşulda kendiniz kesmeye çalışmayınız.
8. Ayaklarınıza ponza taşı (topuk taşı) kullanmayınız. Bu konudaki yakınmalarınız için bir uzmandan destek isteyiniz.



9. Tırnaklarınızı banyodan sonra yumuşakken kesmeye çalışın. Tırnaklar düz kenarlı olarak kesilmelidir. Derin kesmekten kaçınmaya çalışınız. Görme sorunuz varsa bir yakınınızdan tırnaklarınızı kesmesini isteyiniz.

10. Ayaklarınız üşüyor ise ısı kaynaklarına (soba, kalorifer, ısıtıcı vb.) yaklaştırmayınız. Isınmak için ısıtıcı kullanmak yerine kalın çorap vb. giyiniz.

11. Yere ayakkabısız veya terliksiz basmayınız. Kum-salda yürürken mutlaka uygun terlik kullanınız, denize girerken deniz ayakkabısı kullanınız. Parmak arası terlik kullanmayınız, arkası kapalı yumuşak terlikleri tercih ediniz.

12. Ayakkabınızın tabanı ile ayak tabanınız aynı genişlikte, yine burun kısmı da geniş olmalıdır. Ayakkabınız ayağınızdan 1 cm daha derin olmalıdır. Ayakkabılarınız yüksek ve ince topuklu ya da tamamen topuksuz olmamalıdır.

13. Ayakkabılarınızı öğlen saatlerinde satın alınız. Yeni aldığınız ayakkabıyı önce evde aralıklarla deneyiniz.

14. Diyabetliler için özel ayakkabılar da satılmaktadır. Ayaklarınızda şekil bozukluğu varsa ayağınıza uygun özel ayakkabı yaptırınız.

15. Ayakkabılarınızı giymeden önce silkeleyiniz. Tabanlığını, astarını elinizle kontrol ediniz. Kıvrılmış veya bozulmuş ise değiştiriniz.

CİLT BAKIMI ÖNERİLERİ

16. Sentetik çoraplar yerine pamuklu veya yünü, burunları dikişsiz, bilek kısımları sıkı olmayan ve mümkünse açık renk çorapları tercih ediniz. Çoraplarınızı günlük olarak değiştiriniz.

17. Çorabınız kalın ise ayakkabınızı bağcıklı ve geniş tercih ediniz. Gerekğinde bağcıklarını gevşetebilmelisiniz.

18. Ayakkabılarınızın tabanı yabancı cisim batmalarını engelleyebilecek malzemeden yapılmış olmalıdır.

19. Ayağınızda oluşabilecek kabarcıkları patlatmayınız, yaralar var ise kaşımayınız ya da koparmayınız ve en yakın sağlık kuruluşuna başvurunuz.

20. Hastanemizde yara bakım servisi bulunmaktadır. Ayaklarınızda yaralar oluşursa yara bakım servisimizde gelebilirsiniz.

Sağlıklı ve sağlam ayaklar dileğiyle.



1. Mümkünse her gün veya en azından haftada 2-3 kez ılık su ve asit oranı cilt yapısına uygun (pH 5.5) sabun kullanarak banyo yapınız.

2. Banyo sırasında tahriş edici uygulamalardan (kese kullanımı vb) kaçınınız.

3. Banyodan sonra cilt nemli iken mümkünse nemlendirici loyon kullanınız.

4. Vücuttaki istenmeyen tüylerin temizliğinde yaralanmaya yol açabilecek yöntemlerden kaçınınız. (jilet ve ağda kullanmamak, tüy dökücü kremleri tercih etmek) .

5. Epilasyon ve dövme yaptırma konusunda mutlaka doktora danışınız. Cildinizde kesik- çizik oluşmaması için kesici aletleri kullanırken dikkatli olunuz, gerekirse eldiven kullanınız.

6. Cildinizde yaralanma veya çizik oluşmuşsa ılık sabunlu su ile yıkayınız ve steril-temiz malzeme ile kapatınız.

7. Cildinizi doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayınız, mümkünse güneş ışınlarından (UV) korunmak için koruma faktörü yüksek güneş ürünleri kullanınız.

8. Perine bölgesini temiz ve kuru tutunuz, pamuklu iç çamaşırı kullanınız ve iç çamaşırınızı her gün değiştiriniz.

9. Yaralanma ciddi ise hemen sağlık kuruluşuna başvurunuz, eğer yara ya da sıyrık bir gün içinde iyileşme belirtisi göstermezse, yarada ağrı, kızarıklık, ısı artışı gibi enfeksiyon belirtileri varsa sağlık kuruluşuna başvurunuz.



DIŞ BAKIMI ÖNERİLERİ

1. Dişlerinizi günde en az 2 kez ve 3'er dk, yumuşak bir diş fırçası ile tekniğine uygun şekilde fırçalayınız.

2. Dişlerinizi fırçaladıktan sonra günde bir kez tekniğine uygun diş ipi kullanarak diş aralarını temizleyiniz.

3. Diş fırçanızı 3 ayda bir değiştiriniz.

4. Her 6 ayda bir diş doktoruna giderek kontrol yaptırınız.

5. Diş doktoruna gitmeden önce mutlaka kan şekeri kontrolü yaptırınız.



ADRES
71 Evler Mahallesi
Çavdarlar Sokak
26080 Odunpazarı/ESKİŞEHİR
TEL : 0 222 611 40 00