

Zalecenia i przeciwwskazania dla pacjenta



Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Zaznaczyć właściwą odpowiedź (✓)

W badaniu przesiewowym stopy rozpoznano następujące czynniki ryzyka:

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="radio"/> Obecne owrzodzenie/stopa Charcota /ciężka niewydolność krążenia /brak dopływu krwi | <input type="radio"/> Terapia nerkozastępcza | <input type="radio"/> Nieodpowiednie obuwie |
| <input type="radio"/> Stwierdzone w wywiadzie owrzodzenie/amputacja | <input type="radio"/> Słabe krążenie | <input type="radio"/> Ograniczenie zdolności samoopieki (wzrok i ruchomość) |
| | <input type="radio"/> Ograniczone czucie | <input type="radio"/> Czynniki społeczne (palenie, otyłość, alkohol, sytuacja życiowa) |
| | <input type="radio"/> Stwardnienie skóry grożące pękaniem | |

BARDZO WAŻNE – Jeśli stopa będzie czerwona, gorąca, obrzęknięta lub nadzwyczaj bolesna, może to oznaczać zakażenie.

Należy skontaktować się z: _____

Zaznaczyć właściwą odpowiedź (✓)

	Obecne ryzyko dla stopy:	Kolejne kroki:
<input type="radio"/>	Owrzodzenie stopy/krytyczny stan stopy	<ul style="list-style-type: none">Natychmiastowe skierowanie do szpitala, najlepiej z możliwością specjalistycznego leczenia zespołu stopy cukrzycowej przez zespół interdyscyplinarny.Po zakończonym leczeniu - badanie przesiewowe stóp co 1-3 miesiące.
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wysokie Wcześniej owrzodzenie stopy lub amputacja Terapia nerkozastępcza Występuje słabe krążenie i ograniczenie czucia w stopie	<ul style="list-style-type: none">Odbywać regularne wizyty u pielęgniarki zajmującej się na co dzień pielęgnacją i leczeniem zespołu stopy cukrzycowej.Codziennie samodzielnie kontrolować stopy.W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących zmian na stopach, należy skontaktować się ze swoim lekarzem diabetologiem lub pielęgniarką diabetologiczną.Należy zapoznać się z ulotką dotyczącą pielęgnacji stóp.Badanie przesiewowe stanu stóp co 3-6 miesięcy.
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Umiarkowane Występuje ograniczone czucie w stopie Występuje słabe krążenie w stopie Kształt stopy powoduje powstanie obszarów dużego ucisku Występuje sucha i/lub popękana skóra Pacjent nie jest w stanie sam zadbać o własne stopy	<ul style="list-style-type: none">Odbywać regularne wizyty u pielęgniarki zajmującej się na co dzień pielęgnacją i leczeniem zespołu stopy cukrzycowej.Codziennie nawilżać skórę stóp odpowiednimi preparatami nawilżającymi.W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących zmian na stopach, należy skontaktować się ze swoim lekarzem diabetologiem lub pielęgniarką diabetologiczną.Należy zapoznać się z ulotką dotyczącą pielęgnacji stóp.Badanie przesiewowe stanu stóp co 6-12 miesięcy
<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Niskie Prawidłowe czucie w stopie Dobre krążenie w stopie Pacjent jest w stanie sam o siebie zadbać	<ul style="list-style-type: none">Codziennie samodzielnie kontrolować stopy.W przypadku zaobserwowania jakichkolwiek niepokojących zmian na stopach, należy skontaktować się ze swoim lekarzem diabetologiem lub pielęgniarką diabetologiczną.Codziennie nawilżać skórę stóp odpowiednimi preparatami nawilżającymi.Należy zapoznać się z dostarczoną ulotką dotyczącą pielęgnacji stóp.Badanie przesiewowe stanu stóp co 12 miesięcy.

W przypadku suchej, twardej, popękanej lub zrogowaciałej skóry, należy porozmawiać z pielęgniarką lub lekarzem na temat stosowania preparatu zmiękczającego na bazie mocznika.

Zalecenia i przeciwwskazania dla pacjenta



ZALECENIA

- ✓ Codziennie należy kontrolować stan stóp. Niezwłocznie zgłaszać wszelkie dolegliwości swojemu lekarzowi lub pielęgniarce.
- ✓ Codziennie myć i osuszać stopy, zwracając szczególną uwagę na przestrzenie międzypalcowe.
- ✓ Przed kąpielą należy sprawdzać temperaturę wody (woda powinna mieć poniżej 37°C).
- ✓ Na nieuszkodzoną skórę stóp codziennie należy stosować krem nawilżający. W przypadku występowania suchej, twardej, popękanej lub zrogowaciałej skóry stóp, należy stosować preparat z mocznikiem (np. maść Flexitol®), omijając przestrzenie międzypalcowe.
- ✓ Przed założeniem obuwia zawsze należy sprawdzać, czy nie znajdują się w nich żadne przedmioty mogące spowodować uszkodzenie stopy (np. piasek, kamienie).
- ✓ Należy nosić obuwie ze stabilnym zapięciem oraz o wystarczającej głębokości i szerokości.
- ✓ Należy skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką w przypadku, gdy rana na stopie nie chce się goić.



PRZECIWWSKAZANIA

- ✗ Nie należy chodzić boso (zarówno w domu jaki i poza domem).
- ✗ Nie stosować preparatów z zawartością kwasów (np. kwasu salicylowego) przeznaczonych do usuwania odcisków lub zrogowaceń.
- ✗ Nie należy próbować samodzielnie usuwać twardej ani odstającej skóry w obrębie stóp.
- ✗ Nie stosować wkładów rozgrzewających ani termoforów.
- ✗ Nie moczyć stóp przez zbyt długi czas (ryzyko wysuszenia skóry oraz wnikania bakterii i grzybów w głąb naskórka).
- ✗ Nie używać nożyczek lub cążek (do skracania paznokci używać pilnika).
- ✗ Nie zwlekać ze zgłoszeniem się po pomoc do lekarza lub pielęgniarki w przypadku skaleczeń lub pojawienia się ran na stopach.