

VZDĚLÁVÁNÍ PRO KONTROLU DIABETICKÉ NOHY



Cíle projektu

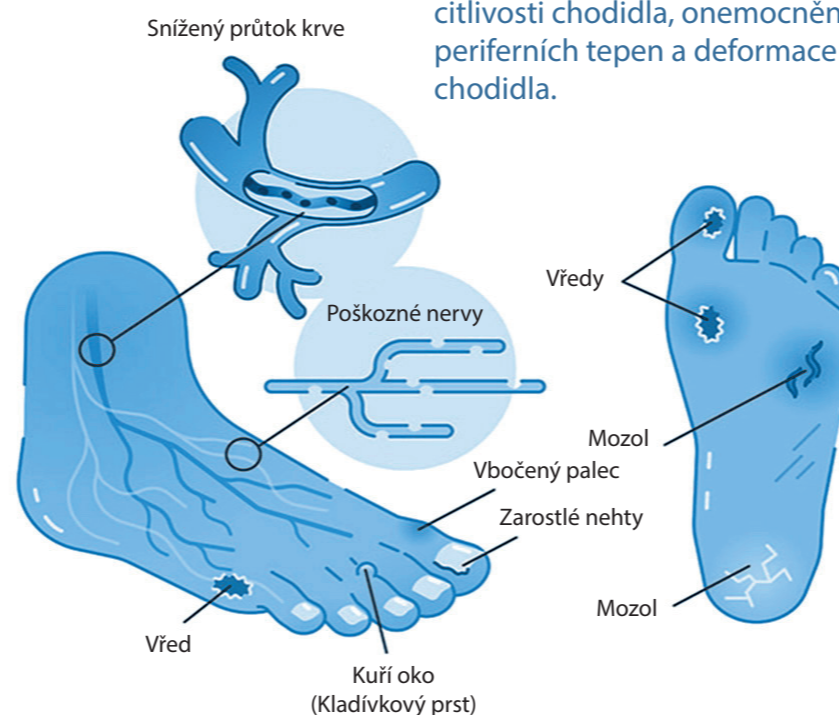
Zlepšit znalosti diabetiků v oblasti péče o nohy a vhodného obouvání. Lekce jsou určeny jak přímo diabetikům, tak osobám, které o ně pečují.

Projekt se zaměřuje také na zdravotnické pracovníky, zdravotní techniky a asistenty prodeje obuvi, kteří jsou schopni poradit lidem s diabetem s výběrem obuvi přímo na prodejně.

Syndrom Diabetické Nohy (SDN)

Diabetes mellitus, obvykle známý jako DIABETES je metabolická porucha a je příčinou vysoké hladiny cukru v krvi.

- Jedná se o defekty na dolních končetinách od kotníku dolů, které jsou způsobeny poruchami cév, nervů a imunity při cukrovce.
- Nejzávažnějším zdravotním problémem SDN je ulcerace, která může vést až k amputaci části nohy.
- Ne všichni pacienti s diabetem jsou ohroženi vznikem ulcerací. Mezi hlavní rizikové faktory patří ztráta citlivosti chodidla, onemocnění periferních tepen a deformace chodidla.



Jak provádět samokontrolu nohou

Kontrola nohou

- **Denně pečlivě kontrolujte celý povrch obou chodidel, prohlédněte si spodní části chodidel a meziprstí.**
- **Vyhledávejte nové mozoly, otlaky, puchýře, praskliny a odřeniny, a pokud je zjistíte, poraďte se s lékařem.**

Teplota kůže

Jednou denně si sami kontrolujte teplotu kůže na chodidle, abyste zjistili včasné příznaky zánětu chodidla a pomohli předcházet vzniku bércového vředu.

Mytí a promazání

- **Denně si pečlivě umyjte mýdlem celá chodidla i mezi prsty. Používejte teplou vodu, nikdy ne horkou. Před mytím nohou vyzkoušejte teplotu vody.**
- **Po umytí nohy a meziprstí velmi dobře a pečlivě osušte.**
- **Denně používejte zvláčňující přípravky k promazávání suché pokožky, chodidel, kotníků a nohou - nepoužívejte mezi prsty.**

Nehty

Nehty na nohou stříhejte rovně. Zejména diabetici by se měli vyvarovat stříhání do rohů nehtů na nohou, aby nedošlo ke vzniku zarostlých nehtů.

Obuv vhodná pro diabetiky



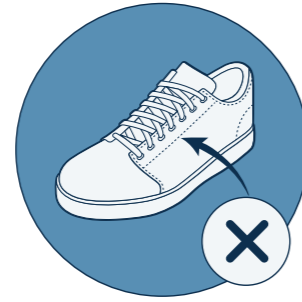
Bota by měla být lehká, aby pro vás chůze nebyla velkou námahou.



Neměla by být příliš těsná a její vnitřní délka by měla být o 1 cm delší než délka chodidla.



Šířka by měla být stejná nebo větší než nejširší část chodidla.



Je třeba se vyhnout vnitřním švům.



Pozornost je třeba věnovat materiálu: kůže je jedním z nejprodyšnějších materiálů.



Snadno povolitelné tkaničky nebo suché zipy by měly být upřednostňovány.



Límec by neměl dřít o patu a měl by být polstrovaný.



Podešev by neměla být tuhá, ale ani příliš pružná. Nejvhodnější je obuv s kulatou špicí a podpatky do 3 cm.

Správné používání - co dělat a co nedělat

- 1** Před nazutím obuvi vždy zkontrolujte, zda v ní nejsou cizí předměty.
- 2** Nenoste mokrou obuv.
- 3** Nechodte v botách naboso, používejte ponožky se zesíleným lemem, který vás netáhne.
- 4** Ujistěte se, že ponožky dobře sedí a nemačkají se.
- 5** Abyste zabránili deformaci paty a poškození materiálu límce, používejte obuvnickou lžici.
- 6** Vždy se ujistěte, že bota správně sedí.
- 7** Vždy správně zavažte boty, abyste zabránili klouzání a tření.
- 8** Nenoste dlouho stejnou obuv, ale střídejte je, aby se přirozený pot z nohou mohl odpařit.
- 9** Často kontrolujte, zda podšívka obuvi nemá díry nebo nerovnosti, které by mohly způsobit tlakové body. Pravidelně kontrolujte stélku obuvi, zda není poškozená.

Partneři projektu

