

# Diabeetikon jalkahoito-ohjeet

- Pese ja kuivaa jalkasi päivittäin. Tarkista myös varpaiden välit. Käytä peiliä apuvälineenä jos et muuten näe varpaiden väliin.
- Käytä diabeetikoille tarkoitettuja jalkavoiteita joka päivä. Ehjä ja joustava iho ennaltaehkäisee haavaumia ja on paras puolustusmekanismi infektioita vastaan.
- Leikkaa kynnet säännöllisesti mutta varovasti. Viilaa ne sitten kynsiviilalla jalkahoitajasi ohjeiden mukaisesti. Kynnet eivät saa olla liian lyhyet.
- Vältä säännöllistä raspaamista, mutta jos raspaat, niin raspa aina vain kuivaa ihoa. Käytä ainoastaan mineraaliraspia. Kysy lisäohjeita jalkahoitajaltasi.
- Pukiessasi sukat ja kengät, pyyhkäise jalkapohja ja kengän sisus kädellä puhtaaksi. Pienetkin hiekanmurut voivat aiheuttaa haavaumia.
- Osta sukat, jotka eivät purista varresta eivätkä varvasosasta. Tärkeää on, että sukat ovat oikean kokoiset eikä niissä ole hankaavia saumoja. Hopeasukat ovat erityisesti diabeetikoille suunniteltuja.
- Kenkien tulee aina olla sopivan kokoiset. Kenkiä ostaessa kysy aina myyjältä neuvoa ja pyydä jalan koon mittaus ennen kenkien sovittamista. Muista myös, että kenkä tulee aina ostaa suuremman jalan koon mukaan, vaikka jalkojen kokoeroa olisi numerokin.
- Tulehdusriskin vuoksi kaikenlaiset ihoa syövyttävät aineet (mm. känsälaastarit ja geelit), kosteutta läpäisemättömät laastarit ja ihoa suojaavat kelmut (mm. keinoiho) sekä omatoiminen känsien repiminen ja hiominen eivät ole suositeltavia.
- Pienet ihon rikkoutumat, hankautumat ja kovettumat voi itse hoitaa. Ne on hoidettava huolella, jotta estettäisiin hankalien jalkavammojen synty. Mikäli itsehoito ei tehoa muutamassa päivässä, ota yhteyttä diabeteshoitajaan tai jalkahoitajaan. Lääkäriin on otettava yhteyttä heti, jos jalassa tai nilkassa havaitaan turvotusta tai punoitusta, mikäli kävellessä tuntuu kipua tai jos jalkaan tulee avohaava. Säärihaavojen ja neuropaattisten haavojen hoito kuuluu aina ammattilaisille.
- Käy säännöllisesti jalkahoidossa.