



### DIABEETIKU JALGADE HOOLDUS

Diabeetiku nahk on vastuvõtlik iga liiki bakteritele ja seenhaigustele vereringe häirete tõttu. Et hoiduda jalgade probleemidest ning haavandite tekkest, selleks:

- Jalgade igapäevane vaatlus ( ka taldade alt peegli abil )
- Jalgade igapäevane pesemine voolava vee all
- Jalgade, eriti varbavahede hoolikas kuivatamine pärast pesemist – nahka mitte tugevalt hõõruda, vaid kuivatada tupsutades
- Kui varbavahed kipuvad hauduma - kasutada talki, puudrit
- Käuünte lühendamise viilides
- Jalgade kreemitamine, et vältida naha liigset kuivamist. Kreemitada tuleb kogu jalga, ka jalalaba ( v.a varbavahed ) ning eriti hoolsalt kandu, et ära hoida kannalõhede teket
- Puhtad sokid ja sukad iga päev
- Mugavad jalanõud – soovitatavalt üks number suuremad, piisavalt laia liistuga, madala kontsaga – et ei tekiks tallavõlvi lamendumist, konnasilmi
- Mitte käia paljajalu
- Kehakaalu jälgimine
- Veresuhkru sage kontrollimine
- Suitsetamisest loobumine – NB! 1 sigarett halvendab jalgade verevarustust 2 – tunniks
- Suhtuda igasse väiksesse vigastusse või kriimustusse tõsiselt: ( puhasta haav ,asete steriilne side haavale, hõõrdevillide puhul mitte neid avada ( infektsiooni oht )
- Verevarustuse parandamiseks võimle iga päev:
  1. soojendamine ( sooja vee all )
  2. jalalabade pumpamine: istu, pane labajalg täisnurga all maha – 10 korda varvastega, 10 korda kannaga
  3. jalalabadega ringid
  4. hargita varbaid
  5. painuta ja siruta varbaid
  6. pliiatsi, rätiku ülestõstmise varvastega
  7. kõnni 4 km päevas

Koostaja: Erakorralise meditsiiniabi osakond; vanemõde Mare Vridolin

Koostatud/ täiendatud /ülevaadatud 2010