

DİŞ 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.
6. İnsülin kullanıyorsanız diş tedavisinden önce dozunda ve zamanında yapınız, doz atlamayınız.

**SORUN
GÖRÜYORSANIZ
AİLE HEKİMİNE BİLGİ
VERİNİZ.**

CİLT BAKIMI ÖNERİLERİ

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 losyon 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.

Muayenede saptanan riskleri siz de evde takip ediniz ve önerileri uygulayınız.

Bu formu bir sonraki kontrole gelirken yanınızda getiriniz.

**SORUN GÖRÜYORSANIZ
EĞİTİM VERİNİZ VE HEKİME
YÖNLENDİRİNİZ.**



**SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN
DİYABETLİ BİREY
KONTROL LİSTESİ**

AYAK BAKIMI

		Sağ	Sol
Isı	Normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sıcak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soğuk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nemlilik	Normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kuru	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Terli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ödem	Yok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Var	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Renk	Normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kızarıklık	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Siyanoz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak deformitesi	Yok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Pençe veya çekiç parmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Hallux valgus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Amputasyon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Charcot ayak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tırnak deformitesi	Yok	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kalınlaşmış	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Batık tırnak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Parmak araları	Normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ciltte soyulma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ayak cildi	Normal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nasır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Ülser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mantar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	İyileşmiş ülser izi (skar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AYAK BAKIMI ÖNERİLERİ

1. Ayaklarınızı her gün ılık su ile yıkayıp kurulayınız.
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 yakınızdan 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 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 yakınızdan tırnaklarınızı kesmesini isteyiniz.
10. Ayaklarınız üşüyor ise ısı kaynaklarına (soba, kalorifer, ısıtıcı vb.) yaklaştırmayınız. Isınmak için ısıtıcı kullanmak yerine kalın çorap vb. giyiniz.

AYAK BAKIMI ÖNERİLERİ

11. Yere ayakkabısız veya terliksiz basmayınız. Kumsalda 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 olmalıdır.
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.
16. Sentetik çoraplar yerine pamuklu veya yünlü, 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. Gerekliğinde bağcıklarını gevşetebilmelisiniz.
18. Ayakkabılarınızın tabanı yabancı cisim batmalarını engelleyebilecek malzemeden yapılmış olmalıdır.

HEKİM VE HEMŞİRE AYAK MUAYENESİ BULGULARINI AYAK MUAYENE YÖNERGESİ'NE GÖRE YORUMLAYARAK GEREKLİ GİRİŞİMLERİ UYGULAR.

SORUN GÖRÜYORSANIZ
EĞİTİM VERİNİZ VE
HEKİME YÖNLENDİRİNİZ.