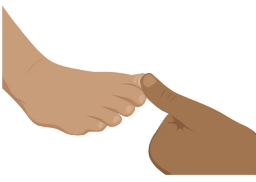
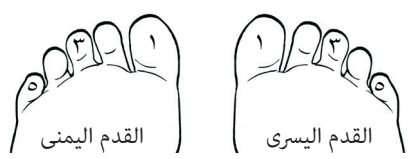


انظر عن كثب إلى أعلى وأسفل قدم الشخص وتفقد بين أصابع القدم أيضاً.		
• أي جرح أو إصابة في إصبع القدم أو في القدم أو الرجل • بتر جزء من قدم أو رجل الشخص • علامات جرح سابق في إصبع القدم أو في القدم أو الرجل (شفي الآن) • القدم ساخنة عند اللمس أو حمراء أو متورمة		علامات عالية الخطورة قد تشعر بها أو تراها
• الثفن "كالو" (منطقة تتخّن الجلد) • جلد متشقق وجاف • بثور (منطقة تحتوي سوائل أسفل الجلد تسبب ظهور نتوء بارز) • أظافر طويلة وسميكة أو ذات شكل غير طبيعي.		علامات خطر قد تراها
 • الوكعات (تورم عند مفصل إصبع إبهام القدم)		مشاكل في الجلد أو الأظافر
 • أصابع القدم منحنية		شكل غير طبيعي للقدم أو أصابع القدم

التحقق من تدفق الدم		
يزيد ضعف تدفق الدم من خطر الإصابة بجرح في القدم ويزيد من الوقت اللازم لشفاء جرح القدم.		
• ورم حول الكاحل أو القدمين • عدم وجود شعر على القدمين أو أصابع القدم • برودة القدم أو شحوب لونها.		علامات خطر قد تشعر بها أو تراها
• ألم في الجهة الخلفية من الرجلين و/أو عند السير لمسافات قصيرة (أقل من ٢٠٠ متر على سبيل المثال)		علامات خطر قد يخبرك بها الشخص
طريقة إجراء فحص النبض: • استخدم السبابة والإصبع الوسطى (لا تستخدم الإبهام). • النبض العلوي: ابدأ من إبهام القدم وحرك أصابعك إلى وسط القدم (انظر الصورة) • نبض الكاحل: ابدأ من إبهام القدم وحرك أصابعك لتصل إلى وسط عظم الكاحل (انظر الصورة). • إذا لم تستطع الشعور بنبض، حرك أصابعك حول المنطقة. لا يوجد النبض في نفس المكان بالضبط عند الجميع.		علامات خطر يمكن إجراء اختبار للتحقق منها
		فحص النبض: لا يوجد نبض = خطر
طريقة إجراء اختبار الضغط: • اضغط نهاية كل إبهام قدم بقوة. • احسب عدد الثواني التي تستغرقها عودة اللون الطبيعي للإصبع. • في حال استغرق عودة اللون أكثر من ثلاث ثوان فهذا علامة على ضعف تدفق الدم في القدم.		اختبار الضغط: بطء عودة اللون الطبيعي للجلد (أكثر من ٣ ثواني) = خطر
		

اختبار الشعور (الإحساس)		
تزيد مشاكل الشعور بالقدم من خطر الإصابة بجرح في القدم.		
• التنميل (الخدر) • شعور (إحساس) بحرقة		علامات خطر قد يخبرك بها الشخص
طريقة إجراء اختبار الشعور (الإحساس): • وضح للشخص ما الذي ستقوم به • احرص على أن يغلق الشخص عينيه لإجراء الاختبار • المس أصابع القدمين ١ و ٣ و ٥ مرة واحدة وبلطف وانتقل إلى القدم التالية بعد كل لمسة. • استخدم السبابة أو خيطاً أحادي الشعيرة monofilament إذا كان متوفراً. • انتظر بضع ثوان قبل الانتقال إلى إصبع القدم الآخر. • سجل: ضع علامة (✓) على الأصابع التي شعر بها الشخص و علامة (X) على الأصابع التي لم يشعر بها. • النتائج: إذا لم يشعر الشخص بلمستك على إصبعين أو أكثر، فقد يكون لديه مشاكل في الشعور (الإحساس).		
		

تلخيص مخاطر إصابة الشخص بجرح في القدم

أكمل الجدول الموجود في استمارة فحص الحركة بالاستناد إلى عدد العلامات المسجلة. سيوضح لك هذا ما إذا كان مستوى خطر الإصابة بجرح في القدم منخفضاً أو متوسطاً أو عالياً وما هي الإجراءات التي يجب اتخاذها

علامات الخطر المسجلة	مستوى خطر الإصابة بجرح في القدم	الإجراءات: انظر القسم التالي للمزيد من المعلومات
علامة خطر	علامة عالية الخطورة	
٠ أو ١	منخفض	التعليم حول الأحذية المناسبة تعليم طريقة العناية بالقدمين
٢	متوسط	تعليم طريقة العناية بالقدمين تقييم الأحذية العلاجية و/ أو
أكثر من ٣	عالي	الإحالة إلى مراكز الخدمات الصحية أو عيادات جروح القدم

الإجراءات

تعليم طريقة العناية بالقدمين	المعلومات الأساسية التي يجب تعليمها للشخص: ✓ افحص القدمين يومياً للتحقق من عدم وجود احمرار أو تلف في الجلد أو جروح أو تورم. تذكر: • تفحص كل قدم بالكامل (الجهة الأمامية والسفلية وبين الأصابع) • إذا احتاج الأمر، يمكنك استخدام المرأة أو الحصول على المساعدة • راجع أخصائي رعاية صحية على الفور عند وجود أي مشاكل. ✓ اغسل القدمين وجففهما يومياً، بما في ذلك بين الأصابع. ✓ تجنب السير حافي القدمين- البس الأحذية المناسبة (أو الأحذية العلاجية أو أجهزة تخفيف الضغط عن القدم) ✓ بالنسبة للمدخنين أو من يتناولون الكحول: التدخين والكحول يزيدان من خطر الإصابة بجرح في القدم. ينصح التوقف عن التدخين وتخفيف شرب الكحول.
التعليم حول الأحذية المناسبة	وَصِّحْ أَنْ الأحذية المناسبة: ✓ تساعد في حماية القدم من الإصابة و الجروح ✓ تساعد في تقليل خطر السقوط صف المواصفات الرئيسية للأحذية المناسبة: ✓ كعب منخفض (حذاء "فلات") ✓ أحزمة أو رباطات قابلة للتعديل ✓ دعم ثابت للكعب (كعب مغلق أو حزام) ✓ مساحة واسعة حول الأصابع (يجب أن ألا تكون مقدمة الحذاء مدببة) ✓ قاعدة غير زلقة (مثل المطاط) ✓ الحذاء قابل للثني عند الأصابع فقط ✓ يجب أن يكون الجزء العلوي من الحذاء مصنوعاً من مادة مرنة ومصممة لتهوية القدمين وتدوم فترة طويلة. مثل الجلود والأقمشة المتينة والنسج الشبكية. افحص حذاء الشخص: • هل هو مناسب؟ • هل قياسه مناسب؟ تحقق من ذلك مع الشخص من خلال المشي والوقوف به. ✓ مساحة واسعة حول الأصابع (مساوية لعرض الإبهام بين نهاية اصبع القدم الأطول ومقدمة الحذاء) ✓ الحذاء مناسب تماماً عند عرض نقطة للقدم ✓ قياس كعب الحذاء مناسب تماماً ولا ينزلق ✓ لا توجد أجزاء تسبب القرص أو الاحتكاك أو الضغط. إذا كان الحذاء غير مناسب أو قياسه غير ملائم، اقترح مكاناً يبيع أحذية مناسبة ووضح نوع الحذاء المناسب.
تقييم الأحذية العلاجية	انظر إلى وحدة الأحذية العلاجية واستمارة تقييم الأحذية العلاجية واختيارها وقياسها.

