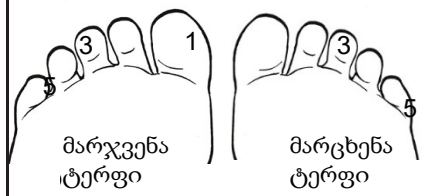


დააკვირდით ადამიანის ტერფების ზედა და ქვედა ნაწილს, აგრეთვე თითებს შორის		
მაღალი რისკის ნიშნები, რომლებიც შეგიძლიათ იგრძნოთ ან ნახოთ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• თითების, ტერფების ან ფეხის ნებისმიერი ჭრილობა ან დაზიანება</li> <li>• პირის ტერფის ან ფეხის ნაწილის ამჟღავნება</li> <li>• თითების, ტერფის ან ფეხის ადრინდელი (უკვე შეხორცებული) ჭრილობის ნიშნები</li> <li>• ტერფი შეხებისას გახურებულია, წითელია ან შემუშებულია.</li> </ul>	
რისკის ნიშნები, რომლებიც შეგიძლიათ ნახოთ	პრობლემები კანზე ან ფრჩხილებზე	<ul style="list-style-type: none"> <li>• კოჟრი (სქელი კანის არე)</li> <li>• მშრალი ან დახეთქილი კანი</li> <li>• წყლული (კანის ქვეშ არსებული სითხის არე, რომელიც იწვევს ამობურცულობას)</li> <li>• ძალიან გრძელი, სქელი ან უჩვეულო ფორმის ფრჩხილები.</li> </ul>
	ტერფის ან თითების უჩვეულო ფორმა	<ul style="list-style-type: none"> <li>• თითები მოხრილ მდგომარეობაშია</li> <li>• ბურსიტი (შეშუპება დიდი თითის სახსარში)</li> </ul>

შეამოწმეთ სისხლის მიმოქცევა		
სისხლის მიმოქცევის დარღვევა ზრდის ფეხის ჭრილობის რისკს და ზრდის ფეხის ჭრილობის შეხორცებისთვის საჭირო დროს.		
რისკის ნიშნები, რომლებიც შეგიძლიათ იგრძნოთ ან ნახოთ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ტერფის ან კოჭის ირგვლივ შეშუპება</li> <li>• არ არის თმა ტერფებზე ან თითებზე</li> <li>• ცივი ან ფერმკრთალი ტერფი.</li> </ul>	
რისკის ნიშნები, რომლებზეც პირმა შეიძლება გითხრათ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ტკივილი ფეხის უკანა ნაწილში ღამით ან/და მცირე მანძილზე გადაადგილების დროს (მაგალითად 200 მეტრზე ნაკლები დისტანცია)</li> </ul>	
რისკის ნიშნები, რომლებზეც შეამოწმოთ	პულისის შემოწმება: არ არის პულსი = რისკი	<p><b>როგორ შეამოწმოთ პულსი:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• გამოიყენეთ საჩვენებელი და შუა თითები (არა ცერა თითი).</li> <li>• <b>ზედა პულსი:</b> დაიწყეთ დიდი თითიდან და გაასრიალეთ თითები ტერფის შუა ნაწილისკენ (იხ. სურათი).</li> <li>• <b>კოჭის პულსი:</b> დაიწყეთ დიდი თითიდან და გაასრიალეთ თითები კოჭის ძვლის შიგნითა მხრის მიმართულებით (იხ. სურათი).</li> <li>• თუ პულსს ვერ გრძნობთ, გადაიტანეთ თითები მიმდებარედ. პულსი ყველას ზუსტად ერთსა და იმავე ადგილას არ ესინჯება.</li> </ul>
	შევსების ტესტი: ნელი შევსება (3 წამზე მეტი) = რისკი	<p><b>როგორ ჩავატაროთ შევსების ტესტი:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• მტკიცედ დააჭირეთ თითოეული დიდი თითის ბოლოს.</li> <li>• დათვალეთ რამდენი წამში დაიბრუნებს თითი ჩვეულ ფერს</li> <li>• 3 წამზე მეტი შევსების დრო არის სისხლის მიმოქცევის დარღვევის მანიშნებელი.</li> </ul>

მგრძობელობის შემოწმება (შეგრძნება)	
მგრძობელობის პრობლემები ზრდის ფეხის ჭრილობის რისკს.	
<p>რისკის ნიშნები, რომლებზეც შეიძლება ადამიანმა გითხრათ</p>	<p><b>უჩვეულო შეგრძნებები ან ტკივილი ტერფებში:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ქინძისთავები და ნემსები</li> <li>დაბუჟება</li> <li>მწვავე ან მკვეთრი ტკივილი</li> <li>წვის გრძობა (შეგრძნება)</li> </ul>
<p>მგრძობელობის ტესტი: ორი ან მეტი ფეხის თითი არ იგრძნობა = რისკი</p>	<p><b>როგორ ჩავატაროთ მგრძობელობის ტესტი:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>აუხსენით პინს, რის გაკეთებას აპირებთ.</li> <li>დარწმუნდით, რომ პირს თვალები დახუჭული აქვს ტესტის დროს</li> <li>1, 3 და 5 თითებს ერთხელ, მსუბუქად შეეხეთ და ყოველი შეხების შემდეგ გადადით მეორე ფეხზე.</li> <li>გამოიყენეთ საჩვენებელი თითი ან მონოფილამენტი, თუ ეს შესაძლებელია.</li> <li>დაელოდეთ რამდენიმე წამი თითოეულ თითზე შეხებას შორის.</li> <li>ჩანაწერი: მონიშნეთ (✓) თითები, რომლებშიც პირს შეგრძნება აქვს და გადახაზეთ ( ) თითები, რომლებშიც არ ავს.</li> <li>შედეგები: თუ პირი ვერ გრძნობს თქვენს შეხებას ორ ან მეტ თითზე, მას შეიძლება ჰქონდეს მგრძობელობის პრობლემები.</li> </ul>



შეჯამეთ ადამიანის ფეხის ჭრილობის რისკი			
შეავსეთ ცხრილი მობილობის სკრინინგის ფორმაში მონიშვნების რაოდენობის მიხედვით. ეს გაჩვენებთ, აქვს თუ არა პირს ფეხის ჭრილობის დაბალი, საშუალო ან მაღალი რისკი და რა ქმედებები უნდა განხორციელდეს.			
რისკის ნიშნების რაოდენობა		ფეხის ჭრილობის რისკის დონე	მოქმედებები: დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ შემდეგი ნაწილი
რისკი	მაღალი რისკი		
0 ან 1	0	დაბალი	<ul style="list-style-type: none"> <li>ასწავლეთ შესაფერისი ფეხსაცმლის მოხმარება</li> <li>ასწავლეთ ტერფების მოვლა</li> </ul>
2	0	საშუალო	<ul style="list-style-type: none"> <li>ასწავლეთ ტერფების მოვლა</li> </ul>
3+	1	მაღალი	<ul style="list-style-type: none"> <li>შეაფასეთ სამკურნალო ფეხსაცმელის გამოყენებისთვის ან/და გადაამისამართეთ ჯანდაცვის სამსახურში ან კლინიკაში ფეხის ჭრილობის სამკურნალოდ</li> </ul>

**მოქმედებები**

<b>ასწავლეთ ტერფების მოვლა</b>	<p><b>ძირითადი რამ, რაც უნდა ასწავლოთ ყველას:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>შეამოწმეთ ტერფები ყოველ დღე: სიწითლეზე, კანის დაზიანებაზე, ჭრილობებზე ან შეშუპებაზე. გახსოვდეთ: <ul style="list-style-type: none"> <li>სრულად დასავალიერეთ თითოეული ტერფი (ზედა და ქვედა მხარე, თითებს შორის)</li> <li>საჭიროების შემთხვევაში, გამოიყენეთ სარკე ან ითხოვეთ დახმარება</li> <li>დაუყოვნებლივ მიმართეთ ჯანდაცვის მუშაკს, თუ არსებობს რაიმე პრობლემა.</li> </ul> </li> <li>ყოველდღე დაიბანეთ და გაიმშრალეთ ტერფები, ასევე თითებს შორის.</li> <li>მოერიდეთ შიშველი ფეხით სიარულს - ჩაიცვით შესაფერისი ფეხსაცმელი (ან სამკურნალო ფეხსაცმელი ან ტერფის განტვირთვის ორთები).</li> <li>ვინც ეწევა თამბაქოს ან სვამს ალკოჰოლს: მოწევა და ალკოჰოლი ზრდის ფეხის ჭრილობის რისკს. ურჩიეთ მოწევის შეწყვეტა და ალკოჰოლის შემცირება.</li> </ul>
--------------------------------	---

<b>ასწავლეთ შესაფერისი ფეხსაცმლის მოხმარება</b>		<p><b>შესაფერისი ფეხსაცმლის განმარტება:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>იცავს ტერფს ტრავმისა და ჭრილობისგან</li> <li>ამცირებს ვარდნის რისკს.</li> </ul> <p><b>აღწერეთ შესაფერისი ფეხსაცმლის მახასიათებლები:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>დაბალი ქუსლი (ბრტყელი ფეხსაცმელი)</li> <li>რეგულირებადი თასმები ან ღვედები</li> <li>ქუსლის მყარი საყრდენი (დახურული ან ღვედით)</li> <li>სივრცე ფეხის თითებისთვის (არ გამოიყენოთ წვეტიანი)</li> <li>მოცურების საწინააღმდეგო ძირი (როგორცაა რეზინი)</li> <li>ფეხსაცმლის მოხრა მხოლოდ ფეხის თითებზე</li> <li>ზედა მასალით, რომელიც რეგულირებადია, სუნთქავს და გამძლეა. მაგალითად ტყავი, ქსოვილი ან ბადე.</li> </ul> <p><b>შეამოწმეთ პირის ფეხსაცმელი:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>არის თუ არა შესაფერისი?</li> <li>კარგად ერგება ის? შეამოწმეთ დგომისას და სიარულისას</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>თითების სივრცე (სიგანე ყველაზე გრძელი თითის ბოლოსა და ფეხსაცმლის წინა მხარეს შორის)</li> <li>მჭიდროდ მორგება ტერფის ყველაზე განიერ ადგილას</li> <li>ქუსლის საყრდენი მჭიდროდ ჯდება და არ სრიალებს</li> <li>არ არის ისეთი ადგილები, რომლებიც უჭერს, აღიზიანებს კანს ან იწვევს ზეწოლას.</li> </ul> <p>თუ ფეხსაცმელი არ არის შესაფერისი ან არ ერგება, ურჩიეთ, სად შეიძინოს და როგორ აარჩიოს შესაფერისი ფეხსაცმელი.</p>
---	--	--

<b>სამკურნალო ფეხსაცმელის შეფასება</b>	იხილეთ სამკურნალო ფეხსაცმლის მოდული და სამკურნალო ფეხსაცმლის შეფასება, შერჩევა და მორგება.
--	--