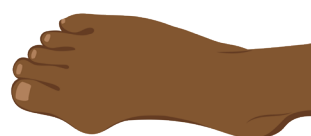


Ретельно огляньте верхню та нижню частину стопи людини, а також між пальцями

Ознаки високого ризику, видимі або відчутні	• Будь-яка рана чи травма • Ампутація частини стопи чи ноги людини • Будь-які ознаки попередньої (незагоєної) рани пальця, стопи чи ноги • Стопа людини гаряча на дотик або почервоніла або напухла	
Видимі ознаки ризику	Проблеми шкіри або нігтів	• Мозоль (ділянка закругленої шкіри) • Суха або потріскана шкіра • Пухирі (ділянки рідини під шкірою, що викликають підняття горбом) • Нігті надлишкової довжини, товщини, або незвичайної форми
	Незвичайна форма стопи або пальців	  Пальці у зігнутому положенні Деформація суглобу 1 пальця стопи

Перевірте кровоток

Поганий кровоток збільшує ризик виникнення ран стопи і збільшує час, необхідний для загоєння ран стопи.

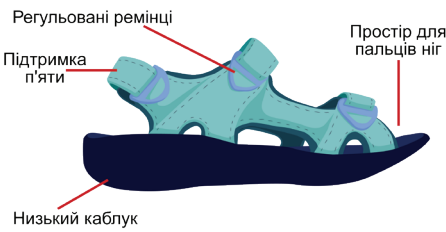
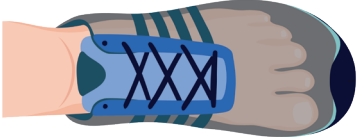
Ознаки ризику, видимі або відчутні	• набряк навколо щиколотки або стопи людини • Відсутність волосся на стопах чи пальцях • Холодні чи збідли стопи	
Ознаки ризику, повідомлені особою	• Біль тильної частини ніг у нічний час і/або після короткої прогулянки (наприклад, менше 200 метрів)	
Ознаки ризику, які ви можете діагностувати	Перевірка пульсу: відсутність пульсу = ризик	 Пульс зверху Пульс гомілковостопного суглобу
	Перевірка заповнення: повільно (понад 3 секунди) = ризик	 Як виконати перевірку заповнення капілярів: • Сильно натисніть кінець великого пальця кожної ноги. • Порахуйте, скільки секунд знадобиться, аби до пальця повернувся нормальний колір. • Час повторного заповнення понад 3 секунди є ознакою недостатнього кровотоку.

Перевірте чутливість (відчуття)

Проблеми з чутливістю збільшують ризик виникнення ран стопи

Ознаки ризику, повідомлені особою	Незвичайні відчуття чи біль у стопах: • Поколювання • Заніміння • Різь чи гострий біль • Пекучі відчуття	
Перевірка чутливості: Відсутність відчуття двох чи більше пальців = ризик	 Права стопа  Ліва стопа	Як провести перевірку чутливості: • Поясніть особі, що збираєтесь робити • Переконайтесь, що очі особи закриті на час перевірки • Злегка торкайте пальці 1, 3 і 5 та по чергову на обох стопах • Використовуйте вказівний палець або мононитку • Зачекайте кілька секунд після кожного дотику • Зробіть позначки: (✓) для пальців, що відчують, та (X) для пальців, що не відчують • Результати: якщо особа не відчуває дотику у двох чи більше пальцях – можливі проблеми з чутливістю

Підсумуйте оцінку ризику виникнення ран стопи			
Заповніть таблицю у формі обстеження мобільності, виходячи з кількості позначок. Це свідчитиме про наявність в особи низького, середнього чи високого ризику виникнення ран стопи та необхідні заходи.			
Кількість ознак ризику		Рівень ризику виникнення ран стопи	Заходи: див. наступний розділ для додаткової інформації
Ризик	Високий ризик		
0 чи 1	0	Низький	→ Навчити, як підбирати взуття → Навчити, як доглядати за стопами
2	0	Середній	→ Навчити, як доглядати за стопами → Визначити потребу в терапевтичному взутті та/або
3+	1	Високий	👉 Направити до медичної служби чи закладу допомоги

Заходи	
Навчити, як доглядати за стопами	Ключові речі для навчання: ✓ Кожен день перевіряти стопи на почервоніння, пошкодження шкіри, порізи або набряки. Пам'ятайте: • Оглядати повністю кожен стопу (верх, низ, між пальцями) • За потреби, користуватися дзеркалом чи сторонньою допомогою • Звертатися до медичного працівника одразу у випадку проблем. ✓ Мити та сушити стопи, в тому числі між пальцями, кожного дня. ✓ Уникати ходьби босоніж – підбирати взуття (терапевтичне чи засоби розвантаження). ✓ Для всіх, хто палить чи вживає алкоголь: тютюнопаління чи алкоголь підвищують ступінь ризику. Порада кинути палити та зменшити вживання алкоголю.
Навчити, як підбирати взуття	    Пояснити що зручне взуття: ✓ Допоможе захистити від травми чи поранення ✓ Допоможе зменшити ризик падіння Описати ключові риси зручного взуття: ✓ Низький каблук (пласка підошва) ✓ Регульовані ремінці чи шнурки ✓ Надійна підтримка п'яти (задник чи ремінець) ✓ Простір для пальців (уникати звужень) ✓ Неслизька підошва (скажімо, гумова) ✓ Згинання в зоні пальців ✓ Верхній матеріал, що регулюється, дихає та стійкий до зносу. Скажімо, шкіра, тканина чи сітка. Перевірити взуття особи: • Чи воно зручне? • Чи воно припасоване? Перевірити в положенні стоячи та при ходьбі: ✓ Простір для пальців (ширина великого пальця між кінцем найдовшого пальця та носком) ✓ Щільне прилягання в ширшій частині стопи ✓ П'ята прилягає щільно без проковзування ✓ Немає ділянок, що колють, труть чи тиснуть. Якщо взуття не зручне або не припасоване – запропонувати, де придбати належне взуття та що потрібно шукати
Визначити потребу щодо взуття	Див. модуль «Терапевтичне взуття» та форму «Оцінка, вибір і припасування терапевтичного взуття».