

درس اول: مقدمه

کفش‌های طبی برای محافظت از پاهایی که در معرض خطر ایجاد زخم پا هستند طراحی شده‌اند. افرادی که در معرض خطر متوسط تا زیاد زخم پا هستند و قبلاً زخم پا نداشته‌اند می‌توانند از کفش‌های طبی بهره‌مند شوند. کفش‌های طبی برای درمان زخم پای که از قبل وجود دارد طراحی نشده است. کفش‌های طبی در اندازه‌ها و سبک‌های مختلفی تولید می‌شوند، از جمله:

- کفش بسته
- کفش پشت‌باز
- صندل‌های جلوپا
- ویژگی‌های مهم کفش‌های طبی عبارت‌اند از:
- کفی قابل جابجایی
- فضای انگشتان پا و عرض آن
- رویه قابل کشش
- گهواره جلوی کفش
- درزهای نورد (لوله) شده

درس دوم: مرحله ۱: ارزیابی و انتخاب

قبل از انتخاب نوع کفش طبی ابتدا با همکاری خود فرد از مناسب بودن کفش مطمئن شوید. این ارزیابی را با غربالگری پا انجام دهید. فرد باید ظرف یک ماه پس از اندازه‌گیری و استفاده از کفش‌های طبی، غربالگری پا را انجام دهد. اگر این کار را نکرده، نیاز به انجام یک غربالگری جدید برای پا است. هنگام انجام غربالگری پا اگر متوجه زخم پا شدید، نباید ارزیابی را ادامه داده و می‌بایست فرد را برای مراقبت از زخم ارجاع دهید. اگر کفش طبی برای فرد مناسب است، باید مدل و اندازه مناسب انتخاب شود. برای انتخاب نوع مناسب کفش طبی، با فرد در مورد محیط، نیازها و ترجیحاتش و همچنین توانایی در پوشیدن و درآوردن کفش صحبت کنید. برای انتخاب سایز صحیح کفش‌های طبی باید پا را با ترسیم آن اندازه‌گیری کنید که به شما نشان می‌دهد طول و عرض پا چقدر است.

درس سوم: مرحله ۲: نصب و متناسب‌سازی

- اطلاعات حاصل از ارزیابی به شما کمک می‌کند تا:
- نوع و اندازه کفش طبی مناسب را انتخاب کنید.
 - تناسب و تحرک را با کفش‌های طبی بررسی کنید.
 - برای آموزش به فرد برنامه‌ریزی کنید.
 - برنامه پیگیری را تنظیم کنید.
 - فرد را به سایر خدمات ارجاع دهید.
- اگر فرد در معرض خطر افتادن باشد، ممکن است به موارد زیر نیاز داشته باشد:
- یک وسیله کمکی راه رفتن
 - آموزش و حمایت بیشتر برای راه رفتن ایمن
- به فرد و اعضای خانواده یا مراقب او از طریق توصیه‌های زیر کمک کنید تا کفش‌های طبی را متناسب کنند:
- اطمینان حاصل کنید که هیچ چین و چروکی در جوراب وجود ندارد.
 - بندها را به‌طور کامل باز کنید.
 - ابتدا انگشتان پا را داخل کفش بلغزانید.
 - در مرحله دوم پاشنه را داخل کفش قرار دهید.

- اطمینان حاصل کنید که پشت کفش جمع نشده و هیچ چینی وجود ندارد.
 - اگر کفش زبانه دارد، آن را بکشید تا مطمئن شوید که صاف است.
 - بندها را ببندید.
- تناسب موارد زیر را بررسی کنید:
- عمق:** انگشتان پا آزادانه به بالا و پایین حرکت می‌کنند (تا می‌شوند)
- طول:** از انتهای بلندترین انگشت تا نوک کفش به اندازه عرض یک انگشت شست فاصله باشد.
- پاشنه:** پشت کفش به راحتی روی پاشنه و مچ پا قرار می‌گیرد و پاشنه به داخل و خارج پشت کفش نمی‌لغزد.
- عرض:** نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد.
- پس از بررسی تناسب، به یاد داشته باشید که بررسی کنید که فرد می‌تواند با خیال راحت با کفش‌های طبی راه برود.
- در پایان ارزیابی و تناسب، باید برنامه‌ریزی کنید.
- برنامه شامل موارد زیر می‌شود:
- **برنامه حرکتی:** اگر فرد به کفش‌های طبی عادت نداشته باشد، چگونه با آن راه برود.
 - **برنامه آموزش:** چه مواردی را به فرد، اعضای خانواده او یا فرد مراقب او آموزش خواهید داد.
 - آیا ارزیابی، غربالگری یا ارجاع مورد نیاز است.
 - تاریخ پیگیری.
 - زمان بازگرداندن فرد به ارجاع دهنده.

درس چهارم: استفاده

استفاده صحیح از کفش‌های طبی از ایجاد زخم پا جلوگیری می‌کند.

برای فرد توضیح دهید که:

- هنگام راه رفتن در داخل و خارج از خانه باید کفش‌های درمانی خود را بپوشد.
 - باید هر روز پاهای خود را برای هرگونه مشکلی مانند علائم قرمزی یا زخم بررسی کند و در صورت مشاهده هرگونه مشکل، فرد باید در اسرع وقت بازگردد تا کفش او بررسی شود.
 - اگر متوجه زخم پا شدند، باید ظرف ۲۴ ساعت به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشند.
 - جوراب‌های نخی و محکم برای پوشیدن مناسب هستند.
 - اگر کفش آسیب ببیند، فرد باید برای پیگیری مراجعه کند.
- به فرد آموزش دهید چگونه چطور کفش طبی خود را بپوشد:
۱. بندهای کفش را باز کنید.
 ۲. ابتدا انگشتان و سپس پاشنه پا را به داخل کفش هل دهید.
 ۳. مطمئن شوید پشت کفش جمع نشده و چین ندارد.
 ۴. اگر کفش زبانه دارد، آن را بکشید تا مطمئن شوید که صاف است.
 ۵. بندها را ببندید.

درس پنجم: پیگیری

- در صورت وجود مشکلات نگراکننده در مورد فرد، از جمله تورم، مشکلات پوستی، مشکلات مربوط به حس یا احساسات غیرمعمول در پاهای او یا مشکلات تعادلی، ظرف یک هفته پیگیری را انجام دهید.
- برای پیگیری بعد از یک هفته موارد زیر را چک کنید:
- کفش‌های طبی هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند، به خصوص برای افرادی که مشکلات پوستی یا مشکل حس در پاهای خود دارند.

- کفش‌های طبی مناسب هستند، به‌خصوص برای افرادی که مشکلات تورم دارند.
 - فرد می‌تواند به‌صورت ایمن با کفش‌های طبی خود راه برود.
- برای پیگیری بعد از چهار هفته، کفش‌های طبی را جهت فرسودگی یا آسیب‌دیدگی بررسی کنید:
- بندها سر جای خود هستند و پاره نشده‌اند.
- زیره کفش در وضعیت مناسبی قرار دارد.
- در پایان پیگیری، اقدامات بعدی را برنامه‌ریزی کنید. از اطلاعاتی که جمع‌آوری کرده‌اید برای تصمیم‌گیری با همکاری خود شخص استفاده کنید:
- یک برنامه پیگیری دیگر نیاز است.
 - فرد همچنان می‌تواند به‌صورت ایمن از کفش‌های طبی استفاده کند.
 - نیاز است به سایر خدمات ارجاع داده شود.