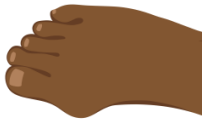
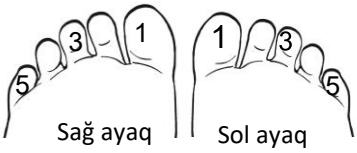
# Təlimat: Ayaq yoxlaması

| Şəxsin ayağının yuxarı və aşağı hissəsinə və ayaq barmaqlarının arasına diqqətlə baxın | | |
|---|---|---|
| **Hiss edə və ya görə biləcəyiniz yüksək risk əlamətləri** | • Ayaq barmaqlarında, ayaqda və ya baldırda hər hansı yara və ya zədə<br>• Şəxsin ayağının və ya baldırının bir hissəsinin amputasiya olunması<br>• Ayaq barmaqlarında, ayaqda və ya baldırda əvvəllər mövcud olmuş (hazırda sağalmış) yaranın əlamətləri<br>• Şəxsin ayağına toxunan zaman isti, yaxud qızarmış və ya şişmiş olması | |
| **Görə biləcəyiniz risk əlamətləri** | **Dəri və ya dırnaq problemləri** | • Döyənək (qalınlaşmış dəri bölgəsi)<br>• Quru və ya çatlamış dəri<br>• Qabarcıqlar (dəri altında qabarıqlığa səbəb olan maye sahəsi)<br>• Çox uzun, qalın və ya fərqli formalı dırnaqlar |
| | **Ayağın və ya ayaq barmaqlarının fərqli formada olması** | <br>• Bükülmüş vəziyyətdə ayaq barmaqları<br>  <br>• İltihablı şişlər (baş barmaq oynağının şişməsi) |

| Qan dövranını yoxlayın | | | |
|---|---|---|---|
| Qan dövranının zəif olması daban yarası riskini artırır və onun sağalması üçün tələb olunan müddəti uzadır. | | | |
| **Hiss edə və ya görə biləcəyiniz risk əlamətləri** | | • Şəxsin topuğunun və ya ayağının ətrafında şişkinlik<br>• Ayaqlarda və ya ayaq barmaqlarında tükün olmaması<br>• Soyuq və ya solğun ayaq | |
| **Şəxsin sizə bildirə biləcəyi risk əlamətləri** | | Gecələr və ya qısa məsafələrə (məsələn, 200 metrdən az) yeriyən zaman ayaqların arxasında ağrı | |
| **Sizin test edə biləcəyiniz risk əlamətləri** | **Nəbz testi:** Nəbzin vurmaması = risk | | **Nəbz testini necə həyata keçirməli:**<br>• Birinci və ikinci barmaqlarınızdan istifadə edin. Pəncənizdən deyil.<br>• **Yuxarı hissənin nəbzi:** Ayağın baş barmağından başlayın və barmaqlarınızı ayağın orta hissəsinə doğru sürüşdürün (şəklə baxın).<br>• **Topuğun nəbzi:** Ayağın baş barmağından başlayın və topuq sümüyünün içərisinə doğru sürüşdürün (şəklə baxın).<br>• Heç bir nəbz vuruşu hiss edə bilmirsinizsə, barmaqlarınızı həmin yerin ətrafında hərəkət etdirin. Heç də hamının nəbzi eyni yerdə deyil. |
| | **Əvvəlki vəziyyətə qayıtma testi:** Yavaş-yavaş əvvəlki vəziyyətə qayıtma (3 saniyədən uzun müddət) = risk | | **Əvvəlki vəziyyətə qayıtma testi necə həyata keçirilməlidir:**<br>• Ayaq baş barmaqlarının hər birinin ucunu möhkəm sıxın.<br>• Ayaq barmağı normal rəngə dönənədək neçə saniyə keçdiyini hesablayın.<br>• İlkin vəziyyətə qayıtmanın 3 saniyədən uzun çəkməsi qan dövranının zəif olduğunun əlamətidir. |

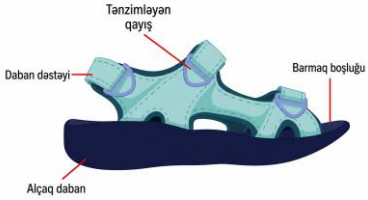
| Hissiyyatı yoxlayın |
|---|

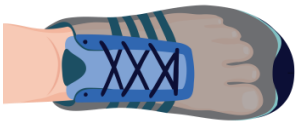
| Hissiyyatda problemlər olması daban yarası riskini artırır. | | |
|---|---|---|
| **Şəxsin sizə bildirə biləcəyi risk əlamətləri** | **Ayaqlarda fərqli hissiyyat və ya a**<br>• Dəlinmə və iynələnmə<br>• Saplanma və ya kəskin ağrı<br>• Uyuşma<br>• Yanma hissi (hissiyyatı) | |
| **Hissiyyat testi:** Ayaq barmaqlarından ikisini və ya daha çoxunu hiss etməmək = risk |  | **Hissiyyat testini necə həyata keçirməli:**<br>• Nə etməyə hazırlaşdığınızı həmin şəxsə izah edin.<br>• Testi etmək üçün şəxsin gözlərinin bağlı olduğundan əmin olun.<br>• 1, 3 və 5-ci ayaq barmaqlarına bir dəfə yüngülcə toxunun və hər bir toxunmadan sonra digər ayağa keçin.<br>• Şəhadət barmağınızdan və ya varsa, monofilamentdən istifadə edin.<br>• Hər bir ayaq barmağına toxunmazdan əvvəl bir neçə saniyə gözləyin.<br>• Qeyd: Hissiyyatı olan ayaq barmaqlarını (✓) ilə işarələyin, hissiyyatı olmayan ayaq barmaqlarının yanına (X) çəkin.<br>• Nəticələr: Əgər şəxs iki və ya daha artıq ayaq barmağında sizin toxunmağınızı hiss etmirsə, onun hissiyyat problemləri ola bilər. |

| **Şəxsin daban yarası riskini ümumiləşdirin** | | | |
|---|---|---|---|
| Hərəkətliliyi yoxlama formasının içində verilmiş cədvəli işarələrin sayına uyğun doldurun. Bu, sizə şəxsin daban yarası riskinin aşağı, orta və ya yüksək olduğunu və hansı tədbirlərin görülməli olduğunu deyəcək. | | | |
| İşarələnmiş risk əlamətlərinin sayı | | Daban yarası riskinin səviyyəsi | **Tədbirlər:** ətraflı məlumat üçün növbəti hissəyə baxın. |
| Risk | Yüksək risk | | |
| 1 və ya 0 ☐ | 0 ☐ | Aşağı | → Münasib ayaqqabılar haqqında öyrədin.<br>→ Ayaqlara necə qulluq etməyi öyrədin. |
| 2 ☐ | 0 ☐ | Orta | → Ayaqlara necə qulluq etməyi öyrədin.<br>→ Müalicəvi ayaqqabı ilə təmin etmək üçün qiymətləndirin.<br>☞ Səhiyyə müəssisəsinə və ya daban yaralarını müalicə edən klinikaya yönləndirin. |
| 3+ ☐ | 1 ☐ | Yüksək | |

| **Tədbirlər** | | |
|---|---|---|
| **Ayaqlara necə qulluq etməyi öyrədin** | **Hər bir şəxsə öyrədiləcək əsas məsələlər:**<br>✓ Hər gün ayaqlarda bunların olub-olmadığını yoxlayın: qızartı, dəri zədələnməsi, kəsik və ya şişmə. Yadda saxlayın:<br>• Hər bir ayağınızın hər tərəfinə (yuxarı, aşağı, ayaq barmaqlarının arası) baxın.<br>• Ehtiyac olarsa, güzgüdən istifadə edin və ya yardım üçün müraciət edin.<br>• Hər hansı problemlər olarsa, dərhal peşəkar səhiyyə işçisinin yanına gedin.<br>✓ Ayaqları, o cümlədən ayaq barmaqlarının arasını hər gün yuyun və qurulayın.<br>✓ Ayaqyalın yeriməkdən çəkinin – münasib ayaqqabılar (və ya müalicəvi ayaqqabı və ya yükü aradan qaldıran cihaz) geyinin.<br>✓ Siqaret çəkən və ya içki içən şəxslər üçün: siqaret çəkmək və içki içmək daban yarası riskini artırır. Siqaret çəkməyi dayandırmaq və içkini azaltmaq üçün məsləhət verin. | |
| **Münasib** | | **İzah edin** ki, münasib ayaqqabılar: |

<table>
<tr>
<td>ayaqqabılar haqqında öyrədin</td>
<td>




</td>
<td>
✓ Ayaqları zədədən və yaralardan qorumağa kömək edir.<br>
✓ Yıxılma riskini azaltmağa kömək edir.<br>
Münasib ayaqqabıların əsas cəhətlərini izah edin:<br>
✓ Dabanın alçaq olması (düz ayaqqabı)<br>
✓ Uyğunlaşdırıla bilən bağlar<br>
✓ Daban üçün möhkəm dəstək (bağlı və ya bağ)<br>
✓ Ayaq barmaqları üçün yer qoyulan ayaq boşluğu (sivri olmayan)<br>
✓ Sürüşkən olmayan altlıq (rezin kimi)<br>
✓ Ayaq barmaqlarında yeganə qövs<br>
✓ Uyğunlaşdırıla bilən, nəfəs ala bilən və dözümlü üst material<br>
Məsələn, dəri, parça və ya toxuma parça.<br>
Şəxsin ayaqqabılarını yoxlayın:<br>
• Onlar münasibdirmi?<br>
• Onlar uyğun gəlirmi? Şəxs ayaq üstə dayanan və ya yeriyən zaman yoxlayın:<br>
✓ Ayaq barmaqları üçün boşluq (ən uzun ayaq barmağının arxası ilə ayaqqabının qabağı arasında pəncənin eni)<br>
✓ Ayağın ən geniş hissəsinə kip oturma<br>
✓ Kip oturan və sürüşkən olmayan daban dəstəyi<br>
✓ Sıxan, sürtən və ya təzyiq yaradan heç bir hissənin olmaması<br>
✓ Ayaqqabılar münasib və ya uyğun deyilsə, münasib ayaqqabı ala biləcəkləri yerləri və nələrə baxmalı olduqlarını deyin.
</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">Müalicəvi ayaqqabı ilə təmin etmək üçün qiymətləndirmə aparın</td>
<td>Müalicəvi ayaqqabı moduluna və Müalicəvi ayaqqabıları qiymətləndirmə, seçmə və uyğunlaşdırma formasına baxın.</td>
</tr>
</table>