

1. Şəxs haqqında məlumat

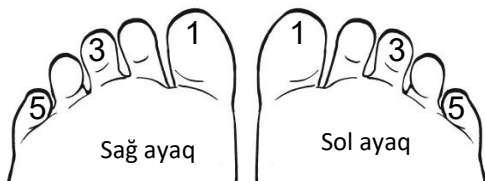
Ad:		Soyad:		Cins:	Kişi ☐ Qadın ☐ Digər ☐
Yaş:	0-5 ☐ 6-18 ☐ 19-39 ☐ 40-54 ☐ 55+ ☐	Telefon:			
Ünvan:					

2. Hərəkətliliyi və sağlamlıq riskini sadə yoxlama

Aşağıdakı sualları verin					
Hərəkətliliyin itirilməsi	Hərəkətliliyiniz ötən üç ayda azalıbmı?	Bəli ☐  Səhiyyə xidmətinə yönləndirin	Xeyr ☐		
Uşağın hərəkətliliyi	Uşaq iki yaşındadır və ya daha böyükdür və yeriyə bilmir?	Bəli ☐  Reabilitasiya xidmətinə yönləndirin	Xeyr ☐		
Yıxılma riski	Yıxılmaqdan qorxursunuzmu və ya ötən il ərzində bir dəfədən çox yıxılırsınız?	Bəli ☐  Reabilitasiya xidmətinə yönləndirin → Köməkçi məhsul üçün yoxlama	Xeyr ☐		
Təzyiq nəticəsində yaranan yaralar	Bədəninizdə (məsələn, çanaq, omba, arxa) təzyiq nəticəsində yaranan yara varmı?	Bəli ☐ → Yaraya təzyiq salmaqdan qaçmaq üçün məsləhət  Yaraya qulluq üçün səhiyyə xidmətinə yönləndirin	Xeyr ☐		
Ayaq zədəsi riski	Sizdə olubmu:	Ayaq zədəsi ☐ Amputasiya ☐		Əgər varsa, → Aşağıdakı ayaq yoxlamasını həyata keçirin.	
	Sizdə bunlar varmı:	Daban yarası, zədəsi və ya şişməsi ☐ Diabet ☐ Cüzam ☐ Ürək və (və ya) böyrək xəstəliyi ☐	Əgər varsa, → Şəxsin səhiyyə xidmətlərinə müntəzəm olaraq müraciət edib-etmədiyini yoxlayın. Əgər yoxdursa,  Yönləndirin.		
	Siz:	Siqaret çəkirsinizmi ☐ İçki içirsinizmi (çox miqdarda) ☐ Tez-tez ayaqyalın gəzirsinizmi ☐			

3. Ayaq yoxlaması (şəxs daban yarası riski ilə bağlı suallardan hər hansı birinə müsbət cavab verdiyi halda həyata keçirin)

Görünüşi yoxlayın: Şəxsin ayaqlarının yuxarı və aşağı hissəsinə və ayaq barmaqlarının arasına diqqətlə baxın		
Şəxsdə əvvəllər bunlar olubmu:	Ayaq zədəsi ☐ Ayaq barmağının, ayağın və ya baldırın amputasiyası ☐	Əgər varsa, → Yüksək risk əlaməti ☐
Şəxsdə hazırda bunlar varmı:	Ayaq barmağının, ayağın və ya baldırın yarası və ya zədəsi ☐	
Ayaqlardan hər hansı biri:	Qızarmışdır ☐ Toxunarkən istidir ☐ Şişmişdir ☐	
Bunlardan hər hansı birini görə bilərsinizmi:	Dəri/dırnaq problemləri ☐ Ayaqların/ ayaq barmaqlarının fərqli formada olması ☐	→ Risk əlaməti ☐
Qan dövranını yoxlayın		
Qan dövranının zəifləməsinin əlamətlərini görə bilərsinizmi:	Topuğun və ya ayağın şişməsi ☐ Ayaqların və ya ayaq barmaqlarının üzərində heç bir tük olmaması ☐ Soyuq və ya solğun ayaq ☐	Əgər varsa, → Risk əlaməti ☐
Soruşun: Ayaqlarınızın arxasında ağrı hiss edirsinizmi?	Gecə vaxtı ☐ 200 metrədən az gəzən zaman ☐	

Nəbz testi	Sol ayaq: Yuxarı hissə ☐ Topuq ☐ Sağ ayaq: Yuxarı hissə ☐ Topuq ☐	Nəbz vurmaması, → Risk əlaməti ☐
Əvvəlki vəziyyətə qayıtma testi: Ayaq baş barmaqlarının hər ikisinin qurtaracağına möhkəm basın. Ayaq barmağının öz normal rənginə qayıtması üçün neçə saniyə keçdiyini hesablayın.		3 saniyədən artıq müddətdə əvvəlki vəziyyətə qayıtma ☐ → Risk əlaməti ☐
Hissiyyatı yoxlayın		
Soruşun: Ayaqlarınızda və ya ayaq barmaqlarınızda hər hansı fərqli hiss və ya ağrı varmı?		Bəli ☐ → Risk əlaməti ☐
Hissiyyat testi: Şəxsin gözləri bağlı olmaqla, 1, 3 və 5-ci ayaq barmaqlarının ucuna toxunun. Hər bir toxunmadan sonra digər ayağa keçin. Hissiyyatı olan ayaq barmaqlarını ✓ ilə işarələyin Hissiyyatı olmayan ayaq barmaqlarının qarşısına X qoyun	 Sağ ayaq Sol ayaq	Şəxs iki və ya daha artıq ayaq barmağını hiss edə bilmirsə, → Risk əlaməti ☐

Şəxsin ayaq zədəsi riskini ümumiləşdirin: İşarələnmiş risk və yüksək risk əlamətlərinin sayını hesablayın.			
İşarələnmiş risk əlamətlərinin sayı		Ayaq zədəsi riskinin səviyyəsi	
Risk	Yüksək risk		
1 və ya 0 ☐	0 ☐	Aşağı	→ Münasib ayaqqabılar haqqında öyrədin. → Ayaqlara necə qulluq etməyi öyrədin.
2 ☐	0 ☐	Orta	→ Ayaqlara necə qulluq etməyi öyrədin. → Müalicəvi ayaqqabı üçün qiymətləndirin.
3+ ☐	1 ☐	Yüksək	☞ Səhiyyə xidmətinə və ya daban yarası klinikasına yönləndirin.

4. Hərəkətliliyə köməkçi məhsullar üçün sadə yoxlama sualları

Yeriməyə köməkçi vasitə və (və ya) təkərli oturacaq		
Ayaq üstə dura və ya yeriye bilirsiniz?	Bəli, çətinlik olmadan ☐	Heç bir tədbir.
	Bəli, kömək vasitəsilə ☐ Bəli, yalnız qısa məsafələrdə ☐ Bəli, yalnız bir ayaq üzərində ☐	Əgər varsa, → Yeriməyə köməkçi vasitə ilə təmin edilmək üçün qiymətləndirin. ☞ Təkərli oturacaq ilə təmin edilmək üçün qiymətləndirməyə yönləndirməni müzakirə edin.
	Xeyr, ümumiyyətlə yeriye bilmirəm ☐	☞ Təkərli oturacaq ilə təmin edilmək üçün qiymətləndirməyə yönləndirin.
Portativ rampa (yalnız təkərli oturacaqdan, rollatordan və ya yerimək üçün çərçivədən istifadə edən şəxslər üçün)		
Az sayda pilləkən düşüb-çıxmağa və (və ya) evdən bayıra gedib-qayıtmaq üçün müntəzəm olaraq nəqliyyat vasitəsinə ehtiyacınız varmı?		Bəli ☐ → Portativ rampa kömək edə bilər. Xeyr ☐
Tutacaq qol (məsələn, yataq otağında, ayaqyolunda, vanna otağında, addımlayarkən)		
Evinizdə çətinlik yaşayırsınız mı (yatağa qalxmaq və yataqdan enmək, müvazinəti saxlamaq, oturmaq, ayaq üstə dayanmaq, pilləkənləri		Bəli ☐ → Tutacaqlar kömək edə bilər. Xeyr ☐

qalxmaq və ya gəzişmək)?	
Transfer üçün sürüşkən lövhə (məsələn, yatağa, ayaqyoluna, divanın və ya nəqliyyat vasitəsinin yanına gedib-qayıtmaq üçün)	
Bədəninizi bir yerdən başqa yerə hərəkət etdirməkdə çətinlik çəkirsiniz?	Bəli ☐ → Transfer üçün sürüşkən lövhə kömək edə bilər. Xeyr ☐
Protez ayaq və ya baldır (baldırı və ya ayağı amputasiya olunmuş şəxslər üçün)	
Protezdən istifadə edirsinizmi?	Bəli ☐ → Protezi yoxlayın. Hər hansı narahatlıqlar varsa, protez xidmətinə yönləndirin. Xeyr ☐ Protez xidmətinə yönləndirməyə ehtiyac olub-olmadığını müzakirə edin.

5. Digər köməkçi məhsullar

Bu problemləriniz varmı:	Görmə qabiliyyəti ☐ Eşitmə qabiliyyəti ☐ Özünəqulluq ☐ Ünsiyyət ☐ Anlama (düşünmə/yadda saxlama) ☐	Varsa, → Digər köməkçi məhsullar və (və ya) digər xidmətlərə yönəltmə kömək edə bilər.
---------------------------------	--	--

6. Planlaşdırın

Yoxlayın:	Görmə qabiliyyəti ☐ Eşitmə qabiliyyəti ☐ Özünəqulluq ☐ Ünsiyyət ☐ Anlama ☐	
Bunlarla təmin edilmək üçün qiymətləndirin:	Yeriməyə köməkçi vasitələr ☐ Portativ rampa ☐ Evdəki tutacaqlar ☐ Transfer üçün sürüşkən lövhə ☐ Müalicəvi ayaqqabı ☐	
Öyrədin:	Ayaqlara necə qulluq etməli ☐ Geymək üçün münasib ayaqqabılar ☐	
Bunlara yönləndirin:	Səhiyyə xidməti ☐ Yaraya qulluq ☐ Reabilitasiya ☐ Təkərli oturacaq ☐ Diabet üçün yardım ☐ Ayaq zədəsi klinikası ☐ Protezlə təmin etmək üçün baxış və ya qiymətləndirmə ☐ Digər: _____	
İzləmə:	1-3 ay ərzində ☐ 6 ay ərzində ☐ 12 ay ərzində ☐	İzləmə tarixi: