

Birinci dərs: Giriş

Müalicəvi ayaqqabılar daban yarası yaranma riski olan ayaqları qorumaq üçün hazırlanan ayaqqabılardır.

Müalicəvi ayaqqabılardan daban yaraları yaranma riski orta-yüksək olan, lakin hələlik daban yarası olmayan şəxslər faydalana bilərlər. Müalicəvi ayaqqabılar artıq mövcud olan daban yarasını müalicə etmək üçün nəzərdə tutulmayıb.

Müalicəvi ayaqqabılar aşağıdakılar da daxil olmaqla, müxtəlif ölçülərdə və tərzlərdə hazırlanır:

- Bağlı ayaqqabı
- Açıq dabanlı
- Burnu açıq səndəl.

Müalicəvi ayaqqabının mühüm xüsusiyyətlərinə aşağıdakılar daxildir:

- Çıxarıla bilən içlik
- Ayaq barmağının boşluğu və eni
- Genişləne bilən üst hissə
- Ayağın qabaq hissəsi üçün hərəkətli platforma
- Yuvarlaq tikişlər.

İkinci dərs: Addım 1: Seçmək

Müalicəvi ayaqqabının növünü şəxslə birlikdə seçməzdən əvvəl ilk növbədə, müalicəvi ayaqqabının münasib olub-olmadığından əmin olun. Ayaq yoxlaması vasitəsilə bunu yoxlayın.

Şəxs müalicəvi ayaqqabı üçün münasib hesab edildikdən sonra bir ay ərzində ayaq yoxlamasından keçməlidir. Əgər keçməzsə, ayaqların yeni yoxlanmasının keçirilməsi tələb olunur. Ayaqları yoxlayan zaman daban yarası aşkar etsəniz, qiymətləndirməni davam etdirməməlisiniz. Həmin şəxsi yaraya qulluq üçün yönləndirin.

Müalicəvi ayaqqabı şəxs üçün münasibdirsə, düzgün tərz və ölçü seçilməlidir. Düzgün formada müalicəvi ayaqqabı seçmək üçün şəxslə onun olduğu mühit, ehtiyacları və seçimləri haqqında söhbət edin. Onunla həmçinin ayaqqabıları geyinmək və soyumaq imkanı barəsində danışın.

Düzgün ölçüdə müalicəvi ayaqqabı seçmək üçün ayaqları ayaq izi vasitəsilə ölçməlisiniz. Bu sizə ayağın uzunluğunun və eninin nə qədər olduğunu göstərəcək.

Üçüncü dərs: Addım 2: Uyğunlaşdırmaq

Qiymətləndirmənizdən əldə etdiyiniz məlumatlar aşağıdakılara kömək edəcək:

- Düzgün formada və ölçüdə müalicəvi ayaqqabı seçməyinizə;
- Ayaqqabının arxasında qırıqların olmadığından əmin olmağınıza;
- Uyğunluğu və müalicəvi ayaqqabı ilə hərəkəti yoxlamağınıza;
- Şəxsə nələri öyrədəcəyinizi planlaşdırmağınıza;
- İzləmə aparılmasını planlaşdırmağınıza;
- Digər xidmətlərə yönləndirmə həyata keçirməyinizə.

Şəxsin yıxılma riski varsa, aşağıdakılara ehtiyacı ola bilər:

- Yeriməyə köməkçi vasitəyə;
- Təhlükəsiz şəkildə yerimək üçün daha çox öyrənməyə və dəstəyə.

Aşağıdakılar vasitəsilə şəxsə və onun ailə üzvlərinə və ya qulluq edən şəxsə kömək edin:

1. Corablarda qırıqların olmadığından əmin olmaqla;
2. Bağları genişlətməklə;
3. Ayaq barmaqlarını əvvəlcə ayağın içinə sürüşdürün;
4. Daha sonra ayağınızı daban tərəfə sürüşdürün;
5. Ayaqqabının arxasında qırıqların olmadığından əmin olmaqla;
6. Ayaqqabının dili varsa, onu düzləşdirmək üçün çəkin;
7. Bağları bağlayın.

Aşağıdakıların uyğun olub-olmadığını yoxlayın:

- **Dərinlik:** Ayaq barmaqları yuxarı və aşağı doğru sərbəst hərəkət edir (açılıb-bükülür).
- **Uzunluq:** Ayağın baş barmağından ayağın sonunadək pəncənin eni.
- **Daban:** Ayaqqabının arxası dabana və topuğa rahat şəkildə uyğundur və daban ayaqqabının içində və arxasından sürüşür.
- **En:** Nə çox sıx, nə də çox boş olmamalıdır.

Uyğunluğu yoxladıqdan sonra şəxsin müalicəvi ayaqqabı ilə təhlükəsiz şəkildə yeriyə bilib-bilmədiyini yoxlamağı yaddan çıxarmayın.

Qiymətləndirmə və uyğunlaşdırma başa çatdıqdan sonra plan hazırlamalısınız.

Plan aşağıdakıları əhatə edir:

- **Hərəkət planı:** Şəxs alışmayıbsa, müalicəvi ayaqqabı ilə necə yeriyəcəyi;
- **Öyrənmə planı:** Şəxsə və (və ya) onun ailəsinə və ya qulluq edən şəxsə nələri öyrədəcəyiniz;
- Qiymətləndirməyə, yoxlamaya və ya yönləndirməyə ehtiyacın olub-olmaması;
- İzləmə tarixi;
- Yönləndirən şəxsin yanına nə vaxt təkrar gəlmək lazım gəldiyi.

Dördüncü dərs: İstifadə etmək

Müalicəvi ayaqqabılardan düzgün istifadə daban yaralarının yaranmasının qarşısını alır.

Şəxsə aşağıdakıları izah edin:

- Müalicəvi ayaqqabını içəridə və bayırda yeriyərkən geyinməli olduğunu;
- Ayaqlarında qızartı və ya yara kimi hər hansı problemlərin olub-olmadığını hər gün mütləq yoxlamalı olduğunu. Hər hansı problem aşkar edildikdə, mümkün qədər tez bir müddətdə ayaqqabılarını yoxlatmaq üçün təkrar gəlməli olduğunu;
- Daban yarası müşahidə edibse, 24 saat ərzində tibbi xidmət üçün müraciət etməli olduğunu;
- Geyilməli olan münasib corabların pambıq olmalı olduğunu və kip oturmalı olduğunu;
- Ayaqqabı zədələnsə, izləmə üçün gəlməli olduğunu.

Şəxsə müalicəvi ayaqqabını necə geyinməli olduğunu öyrədin:

1. Ayaqqabının bağlarını açın.
2. Ayaq barmaqlarını əvvəlcə ayaqqabının içinə, daha sonra dabana tərəf sürüşdürün.
3. Ayaqqabının arxa hissəsində qırıqların olmadığından əmin olun.
4. Ayaqqabının dili varsa, onu düzləşdirmək üçün çəkin.
5. Bağları bağlayın.

Dördüncü dərs: İzləmək

Şəxsin narahatlıqları, o cümlədən şişkinlik problemi, dəri problemləri, ayaqlarda hissiyyat problemləri və ya fərqli hissiyyat, yaxud müvazinət problemləri olarsa, bir həftə ərzində izləmək.

Bir həftə sonra izləmə zamanı aşağıdakıları yoxlayın:

- Müalicəvi ayaqqabıların hər hansı problem yaradıb-yaratmadığını, xüsusilə, dəri problemləri və ya ayaqlarında hissiyyat problemləri olan şəxslər üçün;
- Müalicəvi ayaqqabıların münasib olub-olmadığını, xüsusilə, şişkinlik problemləri olan şəxslər üçün;
- Şəxsin öz müalicəvi ayaqqabısı ilə təhlükəsiz şəkildə yeriyə bilib-bilmədiyini.

Dörd həftə sonra izləmə zamanı müalicəvi ayaqqabılarda nəyinə aşınıb-aşınmadığını və ya qırılıb-qırılmadığını yoxlayın. Yoxlayın:

- Bağların hamısının yerində olub-olmadığını və qırılıb-qırılmadığını;
- Altlığın yaxşı vəziyyətdə olub-olmadığını.

İzləmə başa çatdıqdan sonra izləmə fəaliyyətlərini planlaşdırın. Toplanmış məlumatlardan şəxslə birlikdə aşağıdakıları qərarlaşdırmaq üçün istifadə edin:

- Başqa bir planlaşdırılmış izləməyə ehtiyacın olub-olmadığını;
- Şəxsin öz müalicəvi ayaqqabılarından istifadəsinin hələ də təhlükəsiz olub-olmadığını;
- Başqa xidmətlərə yönləndirməyə ehtiyac olub-olmadığını.