Терапевтичне взуття: ключові повідомлення

Урок перший: Вступ

Терапевтичне взуття — це взуття, призначене для зниження ризику утворення ран на стопах.

Таке взуття може бути корисним для людей, які не мають ран на стопах, однак належать до групи помірного або високого ризику їх утворення. Терапевтичне взуття не призначене для лікування ран на стопах, які вже виникли.

Таке взуття буває різних розмірів і типів, у тому числі:

- Закрите взуття;
- Взуття з відкритою п’яткою;
- Сандалі з відкритим носком.

Важливі характеристики терапевтичного взуття включають:

- Устілку, що виймається;
- Широкий носок і наявність достатнього простору для пальців;
- Еластичний верх;
- Рокерний профіль підошви (тобто вигин передньої частини підошви вгору);
- Приховані шви.

Урок другий: Крок 1. Підбір

Перш ніж підбирати терапевтичне взуття варто оцінити можливість його використання. Для цього слід провести скринінг стану стоп людини.

Результати скринінгу стану стоп для підбору терапевтичного взуття дійсні протягом місяця. Якщо людина востаннє проходила такий скринінг більше ніж місяць тому, його слід провести знову.
У разі виявлення в ході скринінгу ран на стопах не продовжуйте оцінювання. Скеруйте людину до спеціаліста для проведення лікування ран.

Якщо за результатами скринінгу була підтверджена можливість використання терапевтичного взуття, необхідно підібрати відповідні розмір та тип такого взуття. Щоб обрати відповідний тип терапевтичного взуття, поспілкуйтеся з людиною щодо її середовища, потреб та вподобань. Також обговоріть, чи здатна людина самостійно надягати і знімати взуття.

Щоб підібрати відповідний розмір терапевтичного взуття, необхідно зняти і заміряти відбиток стопи людини. Це дозволить зрозуміти потрібні довжину та ширину взуття.

Урок третій: Крок 2. Примірка

Зібрана в ході оцінювання інформація допоможе вам:

- Підібрати відповідні тип і розмір терапевтичного взуття;
- Перевірити відповідність терапевтичного взуття та здатність людини пересуватися в ньому;
- Зрозуміти, чому потрібно навчити людину;
- Спланувати подальше спостереження;
- За потреби — скерувати людину до інших служб.

Якщо для людини існує ризик падіння, їй можуть бути потрібні:

- Допоміжні засоби для ходьби;
- Додаткове навчання щодо безпеки пересування.

Допоможіть людині або членам її сім’ї чи людям, які здійснюють за нею догляд, у примірці терапевтичного взуття, надавши такі інструкції:

1. Перевірити, чи немає складок на шкарпетках.
2. Розтягнути ремінці взуття на максимальну ширину.
3. Спершу вставити у взуття пальці.
4. Після цього — п’ятку.
5. Перевірити, чи не утворилася складка на заднику взуття.
6. Якщо взуття має язичок — потягти за нього, щоб переконатися, що він не зібгався.
7. Затягнути ремінці.

Перевірте відповідність взуття за такими параметрами:

- **Глибина.** Чи можуть пальці вільно рухатися вгору-вниз (чи можна ними поворушити).
- **Довжина.** Від кінчика великого пальця до стінки взуття має залишатися простір шириною як великий палець.
- **Задник.** Задня частина взуття має комфортно охоплювати п’яту та щиколотку; п’ята не має вислизати із взуття під час руху.
- **Ширина.** Взуття не має бути ні надто тісним, ні надто вільним.

Після перевірки зазначених параметрів у статичному положенні варто пересвідчитися, що людина може безпечно пересуватися в терапевтичному взутті.

Після цього потрібно скласти план, який включатиме:

- **План мобільності:** Як людина звикатиме до терапевтичного взуття (розношуватиме його), якщо вона не використовувала його раніше.
- **План навчання:** Чого потрібно навчити людину та/або членів її сім’ї чи людей, які здійснюють за нею догляд.
- Необхідність додаткового оцінювання, скринінгу чи скерування.
- Дати візитів для подальшого спостереження.
- У яких випадках необхідно повернутися до фахівця, який здійснив скерування.

Урок четвертий: Навчання

Правильне використання терапевтичного взуття дозволяє запобігти утворенню ран на стопах.

Поясніть людині таке:

- Терапевтичне взуття слід носити і в приміщенні, і надворі.
- Необхідно щодня перевіряти стопи на наявність будь-яких проблем, таких як почервоніння чи рани. В разі виявлення будь-яких проблем слід якомога швидше прийти на контрольний візит для перевірки терапевтичного взуття.
- У разі виявлення рани на стопах слід негайно звернутися по медичну допомогу.
- Слід використовувати відповідні шкарпетки; вони мають бути виготовлені з бавовни та щільно облягати ногу.
- У разі пошкодження взуття необхідно прийти на контрольний візит.

Навчіть людину, як правильно надягати терапевтичне взуття:

1. Розщебнути ремінці.
2. Спершу вставити у взуття пальці, потім — п’ятку.
3. Перевірити, чи не утворилася складка на заднику взуття.

4. Якщо взуття має язичок — потягти за нього, щоб переконатися, що він не зібгався.
5. Затягнути ремінці.

Урок п’ятий: Подальше спостереження

Заплануйте візит для подальшого спостереження через один тиждень за наявності причин для занепокоєння, в тому числі набряків, проблем зі шкірою, зниження чи зміни чутливості у стопах або проблем із рівновагою.

Під час візиту для подальшого спостереження через тиждень перевірте:

- Чи не спричиняє терапевтичне взуття будь-яких проблем, особливо у випадку людей, які мають проблеми зі шкірою або порушення чутливості у стопах;
- Чи добре сидить терапевтичне взуття на нозі, особливо у випадку людей, які мають проблему з набряками;
- Чи може людина безпечно пересуватися в терапевтичному взутті.

Під час візиту для подальшого спостереження через місяць огляньте терапевтичне взуття на предмет зношування чи пошкодження. Зокрема варто перевірити:

- Чи на місці всі ремінці та чи не розірвався жодний із них;
- Стан підошви.

Наприкінці візиту для подальшого спостереження заплануйте подальші заходи. На основі зібраної інформації визначте:

- Чи потрібен іще один візит для подальшого спостереження;
- Чи досі безпечно для людини носити терапевтичне взуття;
- Чи потрібне людині скерування до інших служб.