

# BOOKLET



## PENCEGAHAN ULKUS KAKI DIABETES RESIKO RENDAH DAN SEDANG

AGUSNI KARMA  
SUCI ANATASIA NAZIER

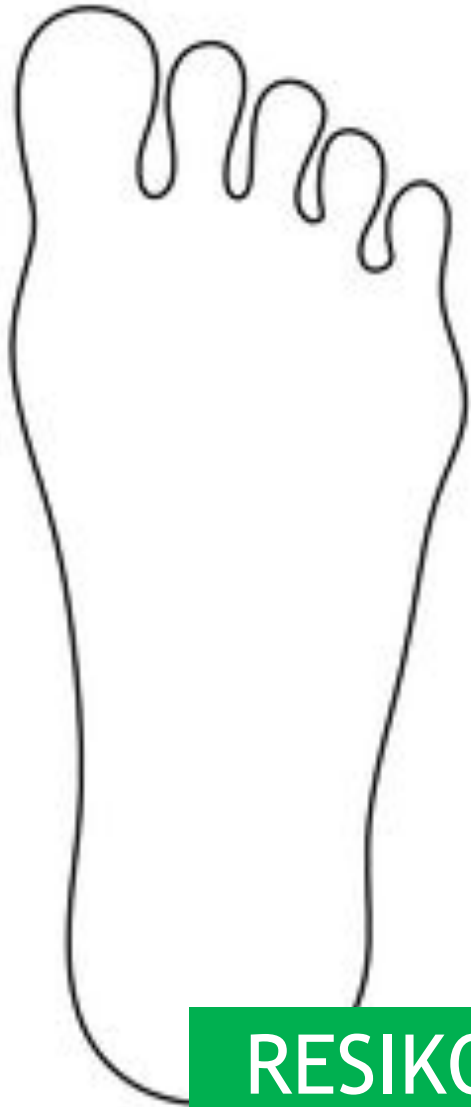
## Pencegahan Ulkus Kaki Diabetes

### Luka kecil dan lepuh

- Tutup dengan bahan steril
- Jika berlanjut, hubungi dokter

### Obat bebas

- Tidak direkomendasi untuk kaki diabetes karena merusak/meyebabkan masalah pada kulit



**RESIKO  
RENDAH**

**Diabetes** bisa menyebabkan masalah kaki. Masalah ini terjadi akibat rusaknya saraf dan pembuluh darah di kaki - rasa dan sirkulasi darah.

Perubahan ini membutuhkan waktu sehingga pemeriksaan oleh dokter sangat penting.

Pemeriksaan menunjukkan tidak adanya kerusakan saraf dan pembuluh darah di kaki. Sehingga anda hanya memiliki resiko rendah komplikasi akibat diabetes.

Menjaga kadar gula darah, kolesterol dan tekanan darah sangat penting.



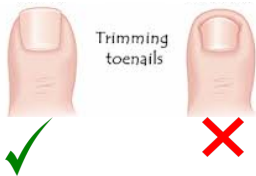
Jika anda merokok, berhentilah.

Agar kaki anda terjaga kesehatannya setiap hari:

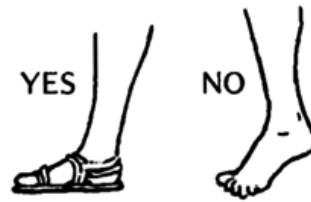
- Cek luka, kulit yang pecah, sakit dan tanda infeksi
- Cuci dengan air hangat (perhatikan suhu air)



- Gunakan pelembab (hindari sela-sela jari kaki)
- Jangan memotong kuku tanpa anjuran



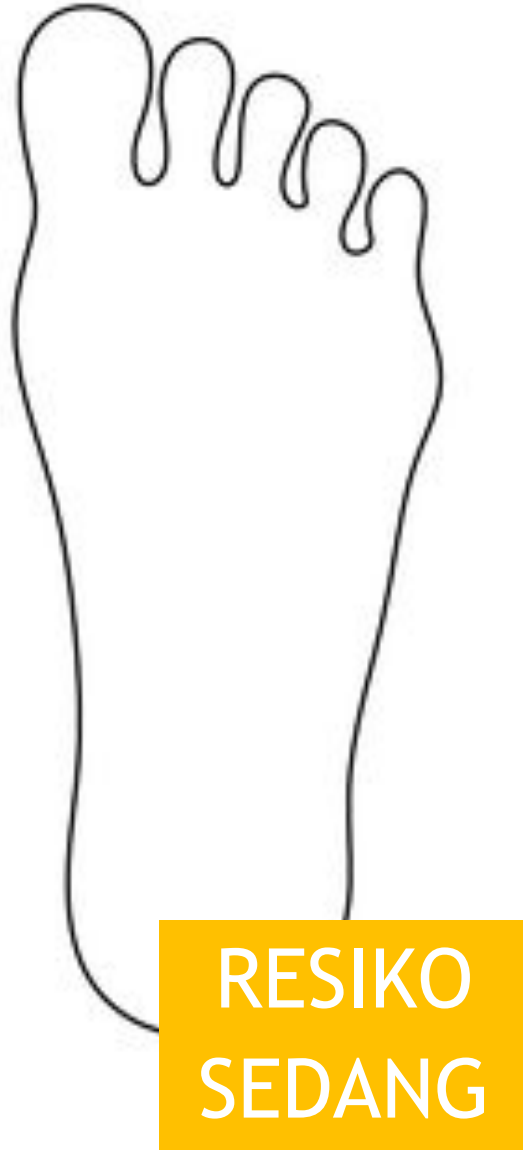
- Ganti kaos kaki dan stoking
- Hindari berjalan tanpa alas kaki



- Cek sepatu (pastikan tidak ada benda tajam di bagian dalam)
- Hindari sepatu yang tidak pas

**Rekomendasi Perawatan:**  
(diisi oleh pemeriksa)

[illegible]



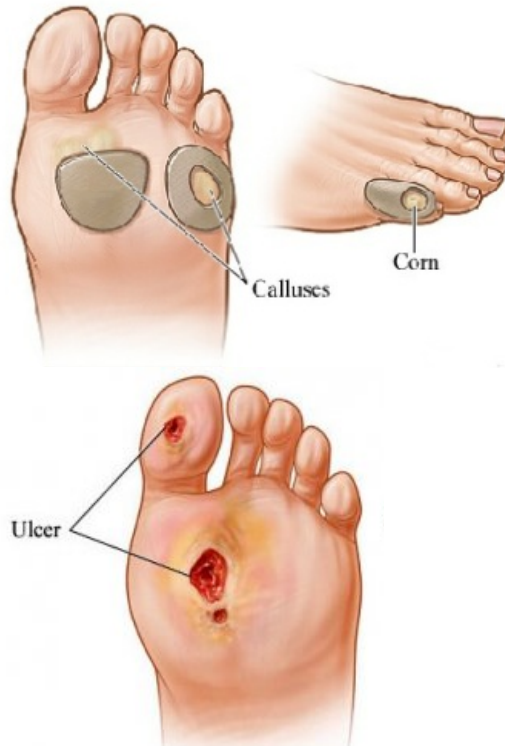
## Pencegahan Ulkus Kaki Diabetes

### Luka kecil dan lepuh

- Tutup dengan bahan steril
- Jika berlanjut, hubungi dokter

### Kalus (kapalan)

- Hubungi dokter untuk pengelupasan



### Obat bebas

- Tidak direkomendasi untuk kaki diabetes karena merusak kulit dan menyebabkan ulkus

### Suhu dingin/panas

- Hindari dan
- Jika kaki anda dingin, gunakan kaos kaki

**Diabetes** bisa menyebabkan masalah kaki. Masalah ini terjadi akibat rusaknya saraf dan pembuluh darah di kaki - rasa dan sirkulasi darah.

Perubahan ini membutuhkan waktu sehingga pemeriksaan oleh dokter sangat penting.

### Faktor resiko sedang:

- ☐ Hilang rasa di kaki
- ☐ Sirkulasi darah di kaki berkurang

- Kalus (kapalan) di kaki
- Bentuk kaki berubah
- Penglihatan terganggu
- Tidak bisa merawat kaki sendiri

Menjaga kadar gula darah, kolesterol dan tekanan darah sangat penting.



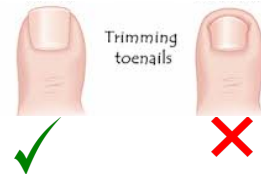
Jika anda merokok, berhentilah.

Agar kaki anda terjaga kesehatannya setiap hari:

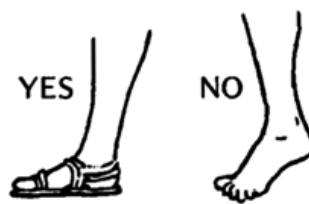
- Cek luka, kulit yang pecah, sakit dan tanda infeksi
- Cuci dengan air hangat (perhatikan suhu air)



- Gunakan pelembab (hindari sela-sela jari kaki)
- Jangan memotong kuku tanpa anjuran



- Ganti kaos kaki dan stoking
- Hindari berjalan tanpa alas kaki



- Cek sepatu (pastikan tidak ada benda tajam di bagian dalam)
- Hindari sepatu yang tidak pas

**Rekomendasi Perawatan:**  
(diisi oleh pemeriksa)

---

---

---

---

---

---

---

---



