

PAMFLET



PENCEGAHAN ULKUS KAKI DIABETES RESIKO TINGGI

**SUCI ANATASIA NAZIER
AGUSNI KARMA**

Pencegahan Ulkus Kaki Diabetes

Luka kecil dan lepuh

- Tutup dengan bahan steril
- Jika berlanjut setelah satu hari, 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

Riwayat ulkus

- Jika ada riwayat ulkus/amputasi sebelumnya, ada resiko tinggi terjadinya ulkus
- Rawat kaki anda dengan baik dan hubungi dokter

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 rutin oleh dokter sangat penting.

Faktor resiko tinggi:

- ☐ Hilang rasa di kaki
- ☐ Sirkulasi darah di kaki berkurang
- ☐ Kalus (kapalan) di kaki
- ☐ Bentuk kaki berubah
- ☐ Penglihatan terganggu
- ☐ Riwayat ulkus dan amputasi

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

**RESIKO
TINGGI**



Jika anda merokok, berhentilah.

Agar kaki anda terjaga kesehatannya setiap hari:

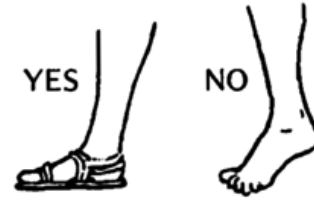
- Cek luka, kulit yang pecah, sakit dan tanda infeksi
- Cuci dengan air hangat (perhatikan suhu air)



- 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
- Gunakan sepatu (dan/atau ortosis) sesuai resep dan anjuran dokter (alas kaki/sepatu khusus kaki diabetes)



alas kaki/insole sepatu (foot orthosis)



Sepatu khusus kaki diabetes

Rekomendasi Perawatan:
(diisi oleh pemeriksa)
