

Nome _____

Data ____/____/____ Retornar para reavaliação em ____/____/____

ORIENTAÇÃO PARA O AUTOCUIDADO NO PÉ DIABÉTICO – PREVENINDO AS FERIDAS

- Realize a inspeção dos pés (seja por você mesmo ou com a ajuda de um familiar ou um cuidado orientado), incluindo as áreas entre os dedos.
- Realize a higiene regular dos pés seguido da secagem cuidadosa deles, principalmente entre os dedos.
- Cuidado com a temperatura da água! Ela deve estar sempre inferior a 37°C, para evitar o risco de queimadura.
- Evite andar descalço, seja em ambientes fechados ou ao ar livre.
- Sempre use meias ao utilizar calçados fechados.
- Use, sempre que possível, meias com costura de dentro para fora ou, de preferência, sem costura.
- Procure trocar as meias diariamente.
- Nunca use meias apertadas e evite usar meias altas acima dos joelhos.
- Inspeccione e palpe diariamente a parte interna dos calçados, à procura de objetos que possam machucar seus pés.
- Use calçados confortáveis e de tamanho apropriado, evitando o uso de sapatos apertados ou com reentrâncias e costuras irregulares.
- Use cremes ou óleos hidratantes para peles secas, porém evite usá-los entre os dedos.
- Corte as unhas em linha reta.
- Não utilize agentes químicos ou emplastros para remover calos.
- Calos e calosidades devem ser avaliados e tratados pela sua equipe de saúde.
- Faça a reavaliação dos seus pés com a sua equipe de saúde uma vez ao ano ou mais vezes, se for solicitado.
- Procure imediatamente sua unidade de saúde se uma bolha, um corte, um arranhão ou uma ferida aparecer.
- Em caso de dúvidas, procure sempre sua equipe de saúde!