

PIEDS PRÉSENTANT UN RISQUE ÉLEVÉ

L'examen de vos pieds montre que vous présentez un risque ÉLEVÉ de développer de graves complications aux pieds.

Il est important que vous suiviez le plan de traitement préparé pour vous afin de diminuer votre risque de développer des problèmes à l'avenir pouvant mener jusqu'à l'amputation.

1. Votre dossier fera l'objet d'un aiguillage ou d'un suivi dans une à deux semaines. Si vous n'avez pas reçu d'appel pour prendre rendez-vous ou n'avez pas obtenu de consultation d'ici deux semaines, veuillez nous appeler au _____ (numéro de téléphone) pour nous en informer.
2. Il est très important d'éviter autant que possible de mettre du poids sur le pied sur lequel se trouve la plaie ou l'ulcère. Vous devrez peut-être vous servir de béquilles ou de chaussures spécialisées qui vous permettront d'éviter de mettre du poids sur l'ulcère ou la plaie.
3. NE FUMEZ PAS. Le tabagisme nuit à votre circulation sanguine et peut empêcher votre pied de se cicatriser. Si vous fumez, il est très important que vous cessiez. Vous pouvez téléphoner au service télassistance pour fumeurs au 1 877 513-5333. Votre fournisseur de soins de santé peut également vous conseiller d'autres ressources.
4. Examinez vos pieds tous les jours. Regardez le dessus et le dessous, ainsi qu'entre vos orteils. Si vous ne pouvez pas bien voir vos pieds, utilisez un miroir ou demandez à une autre personne de vous aider. Si vous notez l'apparition d'enflure, de rougeur ou de nouvelle plaie, ou si vous remarquez des changements à des plaies existantes (pus ou écoulement), prenez IMMÉDIATEMENT rendez-vous.
5. Lavez-vous les pieds tous les jours et essuyez-les bien, surtout entre les orteils. Faites très attention à la température de l'eau, car vous pourriez ne pas bien sentir la chaleur ou le froid sur vos pieds. Si vous avez des plaies ouvertes, des ulcères ou un pansement, votre fournisseur de soins de santé vous remettra des instructions précises sur la façon de laver vos pieds.
6. Vous devriez faire couper vos ongles par une personne qualifiée. (numéro de téléphone _____)
7. Si vous avez les pieds secs ou calleux, appliquez une lotion hydratante _____ sur le dessus et le dessous de vos pieds, mais pas entre les orteils. N'appliquez pas de lotion hydratante sur une plaie ouverte, une gerçure ou un ulcère sauf sur indication contraire du médecin.

Plan de soins personnels

Afin de favoriser la guérison et prévenir d'autres complications, il est important de bien contrôler sa glycémie, sa tension artérielle et son cholestérol. Veuillez discuter de vos cibles personnelles avec votre fournisseur de soins de santé.

Taux de glycémie/cible A1c : _____

Taux cible d'hypertension : _____ Taux cible de cholestérol : _____

Autres recommandations : _____

Date du prochain rendez-vous : _____

Conseils tirés de la fiche d'information de l'Association canadienne du diabète intitulée

« Les soins des pieds : un pas vers la santé »

Vous devez...	Vous ne devez pas...
Porter des chaussures bien ajustées. La chaussure doit maintenir correctement votre pied, avoir un petit talon (moins de 5 cm de haut) et ne doit pas frotter ou pincer le pied. Achetez vos chaussures dans un magasin réputé ayant un personnel bien informé qui pourra vous donner des conseils professionnels sur les chaussures dont vous avez besoin.	Vous ne devez pas utiliser des médicaments en vente libre pour le traitement des verrues et des cors. Ces produits sont dangereux pour les diabétiques.
Acheter des chaussures vers la fin de l'après-midi, car les pieds sont légèrement enflés à ce moment de la journée.	Vous ne devez pas porter des vêtements qui vous compriment les jambes, comme des chaussettes serrantes ou des mi-bas.
Mettre des chaussettes la nuit si vous avez froid.	Vous ne devez pas marcher pieds nus, même à l'intérieur. Envisagez d'acheter une paire de chaussures confortables uniquement pour l'intérieur. Les pantoufles molles pourraient ne pas fournir suffisamment de protection.
Surélever vos pieds quand vous êtes assis.	Vous ne devez pas utiliser une bouillotte ou un chauffe-corps pour vos pieds.
Remuer vos orteils et faire tourner vos chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour afin d'accroître le débit sanguin dans les jambes et les pieds.	Vous ne devez pas rester assis ou croiser vos jambes pendant de longues heures.
Pratiquer régulièrement une activité physique afin d'améliorer votre circulation sanguine.	Vous ne devez pas fumer. Le tabagisme et la fumée secondaire nuisent à la circulation sanguine et à la cicatrisation et augmentent considérablement les risques d'amputation.
Inspecter quotidiennement vos pieds et, en particulier, chercher à repérer une éventuelle différence de température de peau entre vos pieds.	Vous ne devez pas porter des semelles en vente libre, à moins qu'elles ne vous aient été recommandées par votre spécialiste des pieds. Ces semelles peuvent causer des ampoules si elles ne sont pas ajustées à vos pieds.



Patient handout: Foot care – a step towards good health - http://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/footcare_FR_2014.pdf