

PIEDS PRÉSENTANT UN FAIBLE RISQUE

Félicitations!

L'examen de vos pieds montre que vous présentez un FAIBLE risque de développer un ulcère ou un problème aux pieds.

Pour que ce risque demeure faible, il est important que vous suiviez les conseils ci-dessous.

1. NE FUMEZ PAS. Si vous fumez, il est très important que vous cessiez. Vous pouvez téléphoner au service téléassistance pour fumeurs au 1 877 513-5333. Votre fournisseur de soins de santé peut également vous conseiller d'autres ressources.
2. 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.
3. Assurez-vous que vos chaussures sont bien ajustées.
4. Lavez-vous les pieds tous les jours et essuyez-les bien, surtout entre les orteils.
5. Coupez vos ongles d'orteils droits et limez les bords coupants avec une lime émeri.
6. Appliquez une lotion hydratante sur le dessus et le dessous de vos pieds, mais PAS entre vos orteils.
7. Faites examiner vos pieds au moins une fois par année par votre équipe de soins.

Signes avant-coureurs

1. Si vous commencez à souffrir de douleurs dans les mollets lorsque vous marchez, prenez rendez-vous avec votre équipe de soins de santé pour faire vérifier la circulation sanguine dans vos pieds et parler du besoin d'examens additionnels.
2. Si vous commencez à ressentir des douleurs à type de brûlures dans vos pieds, prenez rendez-vous avec votre équipe de soins de santé pour faire vérifier votre circulation sanguine et votre sensation ainsi que pour discuter des possibilités de traitement pour la douleur.
3. Si vos pieds perdent leurs formes et si vous trouvez plus difficile d'ajuster des chaussures à vos pieds, prenez rendez-vous avec votre équipe de soins de santé afin de discuter d'un aiguillage potentiel à un fournisseur de chaussures ajustées ou d'autres options de traitement.

Consultez un fournisseur de soins de santé IMMÉDIATEMENT si vous manifestez un des signes suivants :

1. Des pieds froids, douloureux et décolorés (pâle, bleu ou rouge).
2. Des pieds rouges, chauds et enflés avec ou sans douleur.
3. Une nouvelle douleur ou une douleur accrue dans les jambes ou les pieds.
4. Une plaie ouverte ou une région enflée rouge et suintante, MÊME S'IL N'Y A AUCUNE DOULEUR.

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