

Jalkojen riskiarvio diabetesta sairastaville

Tämä lomake auttaa sinua ja hoitohenkilökuntaa arvioimaan ja tunnistamaan jalkaongelmien riskitekijöitä. Niiden perusteella määritetään jalkojen riskiluokka. Se ennustaa, millainen riski sinulla on saada jalkoihin pitkäkestoinen haava.

Jalkojen riskiluokan selvittämiseksi tutkitaan jalkojen kosketustunto, verenkierto, rakenne ja nivelten toiminta. Lisäksi otetaan huomioon, onko jaloissa aiemmin ollut pitkäkestoinen haava tai onko tehty amputaatio. Jos jalkojesi riskiluokkaa ei ole määritetty, ota tämä lomake mukaan terveydenhuoltoon ja pyydä tutkimuksia.

RISKILUOKKA 0 – HYVIN PIENI RISKI



Kuulut vähäisen riskin ryhmään, koska sinulla ei ole todettu jalkojen tunnon heikentymistä eikä alaraajojen tukkivaa valtimotautia.

Sinulla voi olla muita hoitoa vaativia ongelmia:

- Ei ongelmia** **Kyllä, mitä**
- vaikeus hoitaa jalkoja itse
- kynsiongelmiä tai -sairauksia
- ihosairaus
- kovettumia tai känsiä
- jalkaterän tai nilkan nivelten asentovirheitä
- varpaiden tai nilkan nivelten jäykkyyttä
- muu diabeteksen aiheuttama lisäsairaus
- nivelreuma
- muita liikuntaelinsairauksia _____
- _____
- muu _____
- _____

Toimintaohjeet riskiluokkaan 0 kuuluville:

Jos sinulla ei ole todettu jaloissa diabeteksen aiheuttamia ongelmia ja pystyt itse huolehtimaan jalkojen päivittäisestä huollosta, et tarvitse säännöllisiä jalkaterapiapalveluja. Jos sinulla on jaloissa muita, hoitoa vaativia ongelmia, tarvitset terveydenhuollon ammattilaisen arvion tilanteesta.

Kehon hallintaa ja jalkojen toimintaa vahvistava harjoittelu on tärkeää jalkaongelmien ehkäisemiseksi.

Hoidathan diabetesta hyvin. Diabeteksen hyvä hoito ehkäisee lisäsairauksia. Voit vaikuttaa valtimotaudin riskitekijöihin elintapamuutoksilla ja lääkehoidolla. Valtimotaudin riskiä lisäävät diabeteksen lisäksi korkea verenpaine, suurentunut LDL-kolesteroli, liikapaino ja tupakointi.

Riskiluokan tarkistus kerran vuodessa. Jalkaterapeutin/jalkojenhoitajan käynnit ___ kuukauden välein.

RISKILUOKKA 1 – PIENI RISKI



Kuulut pienen riskin ryhmään, koska jalkojesi tunto on heikentynyt tai sinulla on todettu alaraajojen tukkiva valtimotauti.

Sinulla on todettu:

- jalkojen tuntu puutos**
- puutteita jalkojen verenkierrossa, mitä**
- katkokävelyoireita: matka, jonka jälkeen oireet ilmenevät _____ m
- lepokipua _____
- nilkan ja jalkaterän pulssit eivät ole sormin tunnusteltavissa*
- nilkka-/olkavarsipaineen suhdeluku (ABI)*:
vasen ATP _____ / ADP _____
oikea ATP _____ / ADP _____ (matala $\leq 0,9$, kriittinen $\leq 0,5-0,7$ (vaatii verisuonikirurgin tarkempaa tutkimusta))

* terveydenhuollossa tehtäviä tutkimuksia

Sinulla voi olla lisäksi muita hoitoa vaativia ongelmia:

- Ei ongelmia** **Kyllä, mitä**
- vaikeus hoitaa jalkoja itse kynsien leikkaaminen ei onnistu sisään kasvaneet kynnet ihosieni
- kynsieni iholla tai kynsissä esiintyvä psoriasis
- reuma, muttei reuman aiheuttamia nivelmuutoksia
- muu, mikä _____

Toimintaohjeet riskiluokkaan 1 kuuluville:

Et tarvitse usein toistuvia jalkojenhoidon palveluita, jos pystyt itse huolehtimaan jalkojenhoidosta eikä sinulla ole hoitoa vaativia ongelmia. Hoitajan tai lääkärin tulee seurata jalkojesi terveyttä säännöllisesti. Lisäksi jalkojenhoitajan tai -terapeutin tulisi arvioida ennaltaehkäisevästi jalkaongelmien ilmaantumisen riskiä ja ohjata jalkojen omahoidossa. Kehon hallintaa ja jalkojen toimintaa vahvistava harjoittelu on sinulle tärkeää. Hoida tehokkaasti valtimotaudin riskitekijöitä sen etenemisen ehkäisemiseksi.

Riskiluokan tarkistus 6-12 kuukauden välein. Jalkaterapeutin/jalkojenhoitajan käynnit ___ kuukauden välein.

RISKILUOKKA 2 – KOHTALAINEN RISKI



Jalkasi kuuluvat riskiluokkaan 2, koska jaloissasi on todettu

- tuntopuutos ja tukkiva valtimotauti
- tuntopuutos ja jalkojen rakenteellisia tai nivelten toiminnallisia muutoksia
- tukkiva valtimotauti ja jalkojen rakenteellisia tai nivelten toiminnallisia muutoksia.

Rastita alla olevasta luettelosta, mitä jalkojen rakenteeseen ja nivelten toimintaan liittyviä muutoksia tai muita tavallisia jaloissa esiintyviä ongelmia sinulla on:

- luisia ulokkeita jalan ääriivivassa
- päkiänivelet ulkonevat (jalkapohjan puolella)
- vasaravarpaita
- vaivaisenluu
- Charcot'n jalka
- lihasheikkous
- kehon tasapaino-ongelmia
- varvasnivelten liikkuvuus vähentynyt
- nilkan nivelten liikkuvuus vähentynyt
- iholla tarkkarajaisia ja paksuja känsiä tai kovettumia
- ihonalaisia verenpurkaumia kovettumien alla
- vaikeuksia hoitaa jalkoja itse

Osa muutoksista on vaikea itse tunnistaa. Kysy terveydenhuollosta tutkimusta!

Riskiluokan tarkistus 3-6 kuukauden välein.
Jalkaterapeutin/jalkojenhoitajan käynnit ___ kuukauden välein.

RISKILUOKKA 3 – SUURI RISKI



Jalkasi kuuluvat riskiluokkaan 3, koska jaloissasi on todettu tuntopuutos tai tukkiva valtimotauti sekä yksi tai useampi seuraavista:

- jaloissasi on ollut pitkäkestoinen haava, joka on parantunut.
- sinulle on tehty jalkoihin amputaatio. Ne tekijät, jotka johtivat amputaatioon, vaikuttavat edelleen osittain.
- jaloissasi on parhailaan pitkäkestoinen haava. Haavan parantumisen jälkeen jalkojen riskiluokka säilyy ennallaan.
- sinulla on loppuvaiheen munuaistauti.

Toimintaohjeet riskiluokkiin 2-3 kuuluville:

Jalkojen omahoidosta huolehtiminen on ongelmien ehkäisyn kulmakivi. Kehon hallintaa ja jalkojen toimintaa vahvistava harjoittelu on tärkeää. Tarvitset jalkaterapiapalveluita säännöllisesti. Saatat tarvita myös erilaisia yksilöllisiä apuvälineitä. Jalkaterapiakäyntien määrä riippuu jalkaongelmista ja kyvystäsi huolehtia jalkojesi terveydestä.

Sinulla tulee olla mahdollisuus ottaa nopeasti yhteyttä hoitopaikkaan ongelmien ilmaantuessa.

Puhelin: _____

Riskiluokan 3 tarkistus 1-3 kuukauden välein.
Jalkaterapeutin/jalkojenhoitajan käynnit ___ kuukauden välein.

Huolehdi, että verensokerisi, verenpaineesi ja veren rasva-arvosi ovat kunnossa!

Lisätietoa:

Jalkojen pintahaavojen omahoito -esite, Diabetesliitto, www.diabetes.fi/d-kauppa

Hoitopaikan yhteystiedot: p. _____