



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ**

“Sağlıklı yaşam, mutlu bireyler, güler yüzlü toplum”

DİYABETİK AYAKTA EVDE BAKIM EL KİTABI



Diyabetik Ayakta Evde Bakım İlkeleri

- Ayak kuruluğu, parmak aralarında mantar, ayaklarda kabarcık ve su toplamaları, nasır, ayaklarda üşüme, duyu ve dokunmada hissizlik, sigara içenlerde tırnaklarda kalınlaşma, şekil değişimi veya içe kıvrılma ile karşılaşan diyabetli kişilerin ayaklarının tehlike altında olduğunu bilerek hızlıca tedaviye başlamaları gerekir.
- Çok fazla ayakta durmamalısınız.
- Ayaklar her gün ılık suyla yıkanmalı; yumuşak bir havlu ile parmak araları dahil özenle kurutulmalısınız
- Ayaklar, diyabetik ayak kremleri ile nemlendirilmelisiniz
- Çıplak ayakla evde ve dışarıda kesinlikle dolaşılmamalı, kullanılan ayakkabı ve terlikler çok bol ya da çok dar olmamalı
- Ayaklar, bir ayna yardımıyla olası kesik, yara, mantar ve kabarcıklar oluşma ihtimaline karşı kontrol edilmelisiniz
- Pansumanınızı sürekli ve temiz tutmalısınız .
- Operasyon sonrası uzun süre ayakta durmamalısınız.
- Nasırlar ve ölü dokular kesilmemeli, asit içeren nasır bantları kesinlikle kullanılmamalı; nasır bakımı uzman kişilerce yapılmalı
- Ayaklar, üşüdüğünde herhangi bir ısıtıcıya ya da sıcak cisme yaslayıp ısıtılmamalı; bunun yerine yün çorap giyilmeli
- ayaktırnakları, düz, köşeleri yuvarlak şekilde kesilmeli
- Ayakkabıların içi giyilmeden önce dikkatlice kontrol edilmeli
- Ayakkabı çorapsız olarak giyilmemeli
- Çoraplar, pamuklu ya da yünlü olmalı; sıkı olmayan yumuşak dokulu olanlar tercih edilmeli
- Ayakkabılar, rahat, yumuşak, deri tabanları kalın ve dikişsiz olmalı

- Bayanların yazlık ayakkabıları önlerden kapalı olmalı, parmak arası sandaletler kullanmamalısınız.
- Kesinlikle sigara içmemelisiniz.
- Görme engeli olan diyabetlilerin yakınları da ayak bakımı konusunda bilinçlendirilmeli.
- Doktorunuzun verdiği ilaçlarınızı doğru şekilde ve önerilen dozda almalısınız.
- Doktorunuzun önerdiği sıklıkta kontrollerinize gelmelisiniz.

Hep Birlikte Sağlıklı Yarınlar...



**Hasta Konforunu ve Rahatlığını
Sağlayan Odalarımız**



**Ziyaretçiler ve Refakatçiler İçin
Uygun Bekleme Salonları**



Modern Laboratuvarlar



Gelişmiş Tanı ve Tedavi Üniteleri



Laboratuvar, Radyoloji ve
Patoloji sonuçlarına
hastane.pau.edu.tr
web adresinden ulaşabilirsiniz.

Randevu

Online Randevu

Web: hastane.pau.edu.tr
Telefon: 0.258 296 60 00-296 60 01

İLETİŞİM

*Pamukkale Üniversitesi Hastanesi Kınıklı Kampüsü
Acıpayam - Antalya Asfaltı Üzeri
Kınıklı - Denizli*

Memnuniyet, Öneri ve Şikayet
infohastane@pau.edu.tr