

Obuwie na receptę

Obuwie na receptę

Jeżeli otrzymałeś obuwie, które zostało dla Ciebie specjalnie zamówione, oznacza to, że obuwie zostało wykonane na receptę lekarską. Powinieneś przestrzegać zaleceń wydanych przez ortotyka (osoba, która zaprojektowała lub przepisała Ci obuwie) lub podiatrę. Na początku, nakładaj buty jedynie do chodzenia po domu i na krótki okres czasu. Sprawdzaj swoje stopy pod kątem zaczerwienienia wywołanego otarciem lub uciskiem. Jeżeli je zauważysz, skontaktuj się natychmiastowo z podiatrą lub ortotykiem.

Jeśli Ty i osoba, która przepisała Ci buty, jesteście zadowoleni z komfortu butów i dobrego dopasowania, złożone zostanie dla Ciebie zamówienie na drugą parę butów. Nie powinieneś nosić żadnych innych butów. Buty powinny być stosowane do chodzenia po domu, jak i na zewnątrz.

Buty na receptę zwykle są zamawiane wraz z wkładkami. Stanowią one ważną część obuwia i można je usunąć tylko wtedy, kiedy podiatra lub ortotyk tak zaleci. Istotnym jest także, aby sprawdzać czy do środka butów nie wpadły żadne małe przedmioty, oraz czy wkładka i wyściółka buta nie jest uszkodzona.

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek ślady zużycia lub uszkodzenia butów, kontaktuj się z podiatrą lub ortotykiem w celu ich naprawienia.

Osoba, która wydała obuwie poinformuje Cię, w jaki sposób można zorganizować naprawę lub przeróbki, tak aby obuwie spełniało wymogi recepty lekarskiej.

Skarpetki, pończochy i rajstopy

Należy codziennie zmieniać skarpetki, pończochy czy rajstopy. Nie powinny mieć one grubych szwów, ani elastycznego ściągacza. Niektóre sklepy mają w sprzedaży odpowiednie produkty – zapytaj podiatrę o szczegóły. Rozmiary wszystkich Twoich skarpetek, pończoch oraz rajstop powinny być dopasowane do rozmiaru Twoich stóp.

Pamiętaj: jeśli nie masz pewności, czy nosisz odpowiednie buty, skarpetki, pończochy lub rajstopy, zasięgnij porady podiatry.

Indywidualne zalecenia

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Twój obecny poziom ryzyka

Twoje ostatnie badanie stóp wykazało, że ryzyko wystąpienia powikłań w stopach oraz owrzodzenia stóp z uwagi na cukrzycę jest:

Niskie / **Umiarkowane** / **Wysokie** / **W stanie remisji**

Lokalne numery telefonu

Podiatra:

.....

Lekarz pierwszego kontaktu:

.....

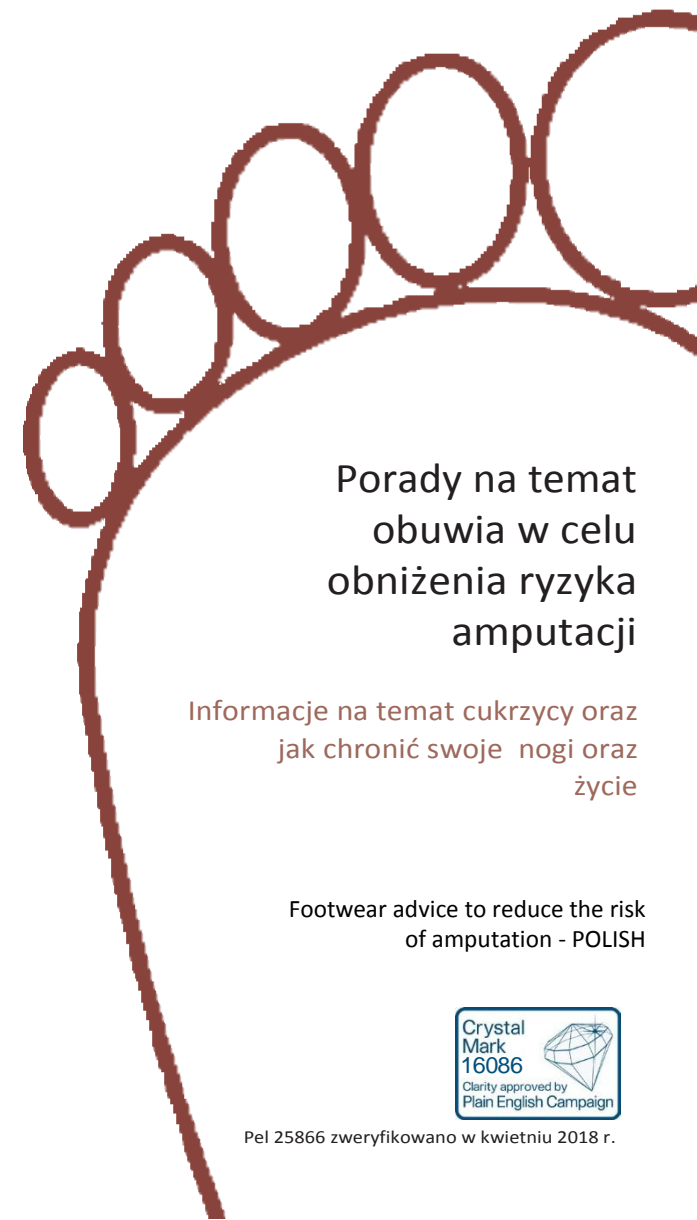
Ortotyk:

.....

Niniejsza ulotka została opracowana dla osób, w tym dzieci powyżej 12-go roku życia, u których zdiagnozowano cukrzycę.

Treść w oparciu o oryginalną ulotkę opracowaną przez *Scottish Diabetes Group - Foot Action Group*, wraz z pomocą osób korzystających z tych usług. W posiadaniu przez *College of Podiatry* © Data publikacji: marzec 2018. Data kolejnej weryfikacji: marzec 2023. Komentarze dotyczące niniejszej ulotki będą mile widziane. Prosimy je przysyłać do *College of Podiatry* na adres footlit@scpod.org www.feetforlife.org/footcareleaflets

Opracowano przez *Scottish Diabetes - Foot Action Group*



Porady na temat
obuwia w celu
obniżenia ryzyka
amputacji

Informacje na temat cukrzycy oraz
jak chronić swoje nogi oraz
życie

Footwear advice to reduce the risk
of amputation - POLISH

Obuwie i cukrzyca

Niniejsza ulotka zawiera informacje dotyczące stosowania najbardziej odpowiedniego obuwia, biorąc pod uwagę kształt stopy oraz cukrzycę.

Obuwie, które nie jest odpowiednio dopasowane, stanowi jedną z najczęstszych przyczyn problemów stóp u osób chorych na cukrzycę.

Dlaczego cukrzyca zagraża zdrowiu stóp?

Powstawanie ran na stopach u osób chorych na cukrzycę jest bardzo poważne, jako że wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, udaru, konieczności wykonania amputacji stopy lub nogi oraz może prowadzić do przedwczesnej śmierci.

Kontrolowanie cukrzycy, poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, rzucenie palenia, zwiększenie ćwiczeń kardio oraz uważanie na swoją wagę pomoże obniżyć ryzyko wystąpienia dolegliwości zagrażających życiu oraz kończynom.

Uwaga: Wśród osób, u których w rodzinie wystąpiły choroby serca, istnieje większe zagrożenie pojawienia się chorób układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli zauważysz którykolwiek z poniższych objawów, skontaktuj się natychmiast (w ciągu 24 godzin) ze swoim multidyscyplinarnym zespołem ds. stóp, lokalnym podiatrą lub lekarzem pierwszego kontaktu:

- ❖ Zaczerwieniony, gorący, opuchnięty palec lub stopa
- ❖ Nowe pęknięcie lub rana na skórze
- ❖ Nowe zaczerwienienie lub zmiana koloru palca lub stopy
- ❖ Nowy lub niewyjaśniony ból stopy

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek pęknięcia lub pęcherze na skórze, należy opatrzyć je sterylnym opatrunkiem. Pęcherzy nie należy przebijać.

Co mogę zrobić, aby obniżyć ryzyko powstania problemów?

Codzienne sprawdzaj swoje stopy

Za każdym razem, kiedy zdejmujesz buty, skarpetki lub rajstopy, sprawdzaj, czy na stopach nie ma zaczerwienienia lub pęcherzy.

Sprawdzaj buty

Przed założeniem butów, sprawdź, czy do ich podeszwy nie wbiło się nic ostrego, np. pinezka, gwóźdź lub odłamek szkła. Sprawdź również wewnątrz buta dłońią i upewnij się, że do środka nie dostały się żadne małe przedmioty, np. kamyczki.

Kształt stopy

Wraz z upływem czasu kształt Twojej stopy może ulec zmianie, dlatego podczas kupowania butów zawsze upewnij się, że dobrze pasują.

Kupowanie nowych butów

Mierzenie stopy

Stopy należy zmierzyć, a obuwie prawidłowo dopasować.

Dobrze dopasowane obuwie

Upewnij się, że buty mają wystarczającą długość, głębokość oraz szerokość względem Twojej stopy. Jeśli buty są zbyt ciasne, będą wywierać ucisk na palce.

Zawsze przymierzaj obydwie buty

Podczas kupowania nowego obuwia, zawsze przymierzaj obydwie buty. U większości osób stopy różnią się nieco w swoim rozmiarze.

Buty dla siebie kupuj sam

Obuwie najlepiej kupować samemu i unikać prośzenia innych osób o kupienie ich dla nas.

Nowe buty nakładaj do chodzenia po domu

Nowe buty zakładaj do chodzenia po domu na krótki okres czasu (20 minut) i kolejno sprawdzaj stan stóp. Upewnij się, że na stopach nie pojawia się zaczerwienienie wywołane ocieraniem lub uciskiem. Jeśli je zauważysz, buty zwykle można zwrócić do sklepu, pod warunkiem że nie chodziło się w nich na zewnątrz.

Porady dotyczące nowego obuwia

Jeśli nie jesteś pewny czy nowe buty będą odpowiednie, zapytaj o to swojego podiatrę zanim je zaczniesz nosić.

Zalecane obuwie

Rodzaje butów

Dobrze dopasowane buty, kozaki lub obuwie sportowe ze sznurowadłami lub rzepem dają stopom najlepsze wsparcie. Zapięcia tego typu pozwalają zachować stabilność stopy w obuwiu oraz zapobiegają otarciom.

Wysokość obcasa

Obcas nie powinien być wyższy niż 2,5 cm (1 cal).

Naturalne materiały

W miarę możliwości wierzchnia część buta powinna być wykonana z naturalnego materiału, takiego jak miękka skóra. Skóra dopasowuje się do stopy bez jej podrażniania i zapobiega występowaniu opuchlizny stóp.

Sprawdzaj stan przepisanego na receptę obuwia i jeżeli tego wymagają oddawaj je do naprawy.

Zużycie obuwia

Ślady zużycia

Sprawdzaj swoje obuwie pod kątem śladów zużycia, takich jak: szorstkie krawędzie w szwach lub wyściółce, lub wytarte podeszwy i obcasy. Zawsze noś buty, które są w dobrym stanie, i wymieniaj je, jeśli buty noszą ślady zużycia, które nie są możliwe do naprawy.