

## Diabeetikon jalkojen omahoito

- Pese jalat päivittäin kädenlämpöisellä vedellä, älä liota jalkojasi.
- Kuivaa jalat ja varvasvälit huolellisesti.
- Rasvaa jalat rasvapitoisuudeltaan 30 - 60 prosenttisella voiteella. Älä laita rasvaa varvasväleihin.
- Muista tarkistaa hoidon yhteydessä ihon ja kynsien kunto. Käytä tarvittaessa apuna peiliä tai pyydä toista henkilöä avuksi.
- Lyhennä varpaiden kynnet varpaiden pään mukaisesti tarvittaessa.
- Älä unohda päivittäistä jalkavoimistelua ja venyttelyä.
- Käytä oikeankokoisia sukkia ja kenkiä.
- Hoida pienetkin jalkojen ihovauriot viivyttelämättä. Jos ihorikko tai haava ei ala parantua tai se tulehtuu, ota yhteyttä hoitopaikkaasi.

Lisää tietoa jalkojen omahoidosta löydät lukuisilta internetsivustoilta esim. hakusanoilla: diabeetikon jalkojen omahoito, diabetes ja jalat

Luotettavia lähteitä ovat mm. Duodecimin, sairaanhoitopiirien, Diabetes.fi (Diabetesliitto), Terveyskylä.fi ja Terveysportti.fi sivustojen julkaisut.

