



Recommandations pour les personnes avec pieds à «risque élevé ou très élevé» de complications

A quelle fréquence dois-je aller faire un examen ou des soins de mes pieds ?



Examen des pieds

Au minimum **4 fois par année** chez mon médecin traitant, infirmier spécialisé en diabétologie ou podologue certifié.

Un suivi régulier est indispensable

La fréquence du suivi et la personne par qui le suivi est réalisé doivent être précisées avec mon médecin, en collaboration avec l'infirmier spécialisé en diabétologie, le podologue certifié, d'autres médecins spécialistes ou d'autres professionnels selon les besoins.



En cas de blessure

Je vais voir mon médecin, mon infirmier spécialisé en diabétologie, mon podologue certifié ou un centre d'urgence dans les 24 heures, même si je n'ai pas mal, car ma blessure peut s'infecter rapidement.

Comment puis-je prendre soin de mes pieds et diminuer le risque de complications ?

A ce stade de ma maladie, j'ai des pieds à «risque élevé ou très élevé», c'est-à-dire que des mesures de prévention réalisées tous les jours sont indispensables pour éviter que des blessures ne surviennent.



A ce stade, des chaussures adaptées sont indispensables pour éviter les plaies!





Quelles chaussures sont adaptées à mes pieds ?



Je porte des chaussures orthopédiques avec semelles adaptées ou des chaussures sur mesure (en cas de déformations du pied importantes), y compris à la maison. Seules ces chaussures permettent de protéger efficacement les pieds contre les frottements et appuis.

Mon médecin me les prescrit. Selon mon âge, elles sont prises en charge par l'Al ou l'AVS.



J'attends environ 20 minutes après avoir enlevé mes chaussures avant d'examiner mes pieds, pour vérifier les points de pression, la présence d'éventuelles cloques ou blessures



Je vais voir 1x/année un bottier orthopédiste pour contrôler mes chaussures et faire des modifications en cas de changement de la forme de mes pieds





Pour prendre soin de mes pieds et diminuer le risque de complications, il est recommandé de :



Connaître les mesures de prévention pour éviter les lésions. Ces informations me sont données par mes soignants. Je peux aussi demander à mon médecin de me prescrire des consultations avec un infirmier spécialisé en diabétologie.

Contrôler mes pieds chaque jour

Si nécessaire, j'utilise un miroir. Si je ne peux pas contrôler mes pieds moi-même, je demande à l'un de mes proches ou en parle à mon médecin pour trouver une solution (soins à domicile). Je porte des chaussettes sans couture et non synthétique de **couleur claire** pour détecter des taches de sang ou de pus.

Je porte une attention particulière à tout changement de mes pieds, par exemple :

- De nouvelles fissures, de nouvelles callosités ou ampoules sont-elles apparues ?
- De nouvelles déformations ou d'autres différences entre mes pieds sont-elles visibles ?
- Des douleurs ou des engourdissements sont-ils perceptibles ?



Si oui, je vais voir mon médecin ou un centre d'urgence dans les 24 heures !

Si possible, je vais voir le médecin, l'infirmier spécialisé en diabétologie ou le podologue certifié qui a examiné mes pieds le plus récemment.

Laver mes pieds chaque jour avec un savon doux et de l'eau tiède et bien les sécher.

Les espaces entre les orteils doivent être secs pour éviter l'apparition de macérations, de mycoses (champignons) et de fissures, qui peuvent favoriser les infections.

Appliquer une crème hydratante en évitant les espaces entre les orteils car ils doivent rester secs.

Limer les ongles des orteils en ligne droite et pas trop courts.

Ne pas utiliser de coricides (pansements ou crème pour enlever les cors), de ciseaux ou d'autres objets pointus pour éliminer les callosités, parce qu'ils peuvent provoquer des blessures.

M'adresser à un podologue certifié ou à un infirmier spécialisé en diabétologie pour effectuer les soins des pieds et des ongles.



En résumé





En résumé

J'ai des pieds à «risque élevé ou très élevé» de complications.

Que puis-je faire pour prévenir des blessures aux pieds ou les reconnaître rapidement ?



Je fais examiner mes pieds par mon médecin traitant, mon infirmier spécialisé en diabétologie ou mon podologue certifié au minimum 4 fois par année.



Je discute avec mon médecin de la nécessité d'organiser une consultation chez un chirurgien vasculaire pour améliorer la circulation du sang dans mes jambes (revascularisation par un pontage ou un stent).



Si j'ai un pied à risque très élevé, je demande à mon médecin de m'adresser une fois par année à une équipe interdisciplinaire spécialisée dans la prise en charge du pied diabétique.



J'examine mes pieds tous les jours.



Si je constate une blessure, je vais voir dans les 24 heures mon médecin traitant, mon infirmier spécialisé en diabétologie, mon podologue certifié ou un centre d'urgence.



Je demande des informations complètes sur ce sujet à un professionnel de la santé spécialisé dans les soins des pieds des personnes diabétiques (médecin, infirmier spécialisé en diabétologie ou podologue certifié).

diabètevaud met une liste de ces personnes à disposition.

Tél: 021 657 19 20

www.diabetevaud.ch/repertoire



Je contrôle tous les jours mes chaussures et chaussettes pour éliminer la présence de corps étrangers, comme un petit caillou.



Je porte des chaussettes claires, non synthétiques, sans coutures pour repérer facilement des taches et les plaies éventuelles.



Je porte des chaussures orthopédiques de série ou sur mesure.



J'évite de marcher pieds nus, pour prévenir toute blessure.



Je n'utilise pas de coricides (pansements ou crème pour enlever les cors), de ciseaux ou d'autres objets pointus pour éliminer les callosités.



Je demande à un podologue certifié ou un infirmier en diabétologie d'effectuer les soins de mes pieds et de mes ongles.

