



## Recommandations pour les personnes avec pieds à «risque augmenté» de complications

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



#### Examen des pieds

Au minimum **2 fois par année** chez mon médecin traitant, mon infirmier spécialisé en diabétologie ou mon podologue certifié.

#### Soins par un podologue certifié ou par un infirmier spécialisé en diabétologie

A préciser avec mon médecin traitant, mon infirmier spécialisé en diabétologie ou mon podologue certifié pour recevoir des conseils personnalisés.



#### En cas de blessure

J'observe comment la plaie évolue. Si la plaie est toujours ouverte après 24 heures ou si elle s'ouvre à nouveau par la suite, je vais voir mon médecin, mon infirmier spécialisé en diabétologie ou un centre d'urgence dans la semaine, 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 augmenté», c'est-à-dire que je dois surveiller régulièrement leur état pour détecter la présence de blessures, de zones de frottement ou de points de pression.



Des chaussures adaptées sont le moyen principal pour éviter les frottements et les pressions.





## Quelles chaussures sont adaptées à mes pieds ?



**Je porte des chaussures adaptées à la forme de mes pieds (qui tiennent bien au pied et ne font pas de frottement ou de point de pression).**

**Si je ne trouve pas ce genre de chaussures dans le commerce, je demande à mon médecin de me prescrire des chaussures orthopédiques de série avec semelle adaptée.**

**Si le port de semelles orthopédiques est indiqué, je demande à mon médecin traitant de me les prescrire.**



J'adapte mes chaussures à mes activités



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



Si je dois acheter des nouvelles chaussures, je le fais en fin de journée car mes pieds sont un peu plus gonflés qu'en début de journée





## **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 régulièrement (plusieurs fois par semaine)**

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 (par exemple des soins à domicile). Je porte des chaussettes 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, mon infirmier spécialisé en diabétologie, mon podologue certifié ou un centre d'urgence dans la semaine.

De préférence et si cela ne retarde pas la prise en charge, je vais voir le professionnel de santé 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.**

**Au besoin, 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 augmenté » 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 2 fois par année.



Je contrôle mes pieds plusieurs fois par semaine.



Si je constate un changement, une anomalie ou une plaie qui reste ouverte plus de 24 heures ou qui s'ouvre à nouveau par la suite, je contacte mon médecin traitant, mon infirmier spécialisé en diabétologie, mon podologue certifié et vais le voir dans la semaine.



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).

**diabète**vaud met une liste de ces personnes à disposition.

Tél: 021 657 19 20

[www.diabetevaud.ch/repertoire](http://www.diabetevaud.ch/repertoire)



Je contrôle régulièrement mes chaussures et chaussettes quant à la présence de corps étrangers, comme un petit caillou.



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



Je porte des chaussures adaptées à la forme de mes pieds.



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.

