



HASTA REHBERİ

**Prof. Dr. Mustafa Gökhan Bilgili**

Diyabetik ayak ve uzuv koruyucu cerrahi

PRATİK BİLGİ KARTI

# Her gün 60 saniyelik ayak kontrolü

Ayağınızın üstünü, tabanını, topuğunu ve parmak aralarını kısa bir rutinle kontrol edin.

Günlük bakım

60 saniye

İndirilebilir

- 1 İyi aydınlatılmış bir yerde ayağın üstünü, tabanını ve topuğu kontrol edin; gerekirse ayna kullanın.
- 2 Parmak aralarında çatlak, nem, su toplaması veya yara arayın.
- 3 Yeni kızarıklık, şişlik, ısı farkı, nasır, kanama veya renk değişikliği olup olmadığına bakın.
- 4 Ayakkabının içini taş, dikiş, kıvrılmış tabanlık veya yabancı cisim açısından elinizle kontrol edin.
- 5 Yeni bir değişikliğin tarihini not ederek sağlık ekibinizle paylaşın.
- 6 Açık yara veya hızla değişen bir bulgu varsa beklemeyin.

Bu kart genel bilgilendirme amaçlıdır; muayene, tanı veya kişisel tedavi planının yerini tutmaz.