



# Mihin riskiluokkaan jalkasi kuuluvat?

Riskiluokka kuvaa jalkojen terveyttä. Tutkimukset, joiden perusteella jalkojen riskiluokka määräytyy, on suositeltavaa tehdä diabeetikoille vuosittain. Ne ovat olennainen osa diabeetikon hoidon seurantaa ja kuuluvat hoitopaikan tehtäviin.

Jalkojen terveyttä määritettäessä tutkitaan hermoston ja verenkierron tila sekä jalkojen rakenne ja toiminta. Lisäksi riskiluokituksessa otetaan huomioon jalkahaavat, joiden paraneminen on pitkittynyt. Jalkojen riskiluokitus vaikuttaa sekä jalkojen omahoitoon että terveydenhuollon ammattilaisten antamaan hoitoon.



## Riskiluokka 0

Jaloissa on suojaava tunto tallella. Jalkojen toimintaan ja rakenteeseen liittyviä muutoksia sekä jalkojen hoidollisia ongelmia voi esiintyä. Verenkiertohäiriöitä ei ole.



## Riskiluokka 1

Suojaava tunto puuttuu, mutta jaloissa ei ole niiden toimintaan tai rakenteeseen liittyviä muutoksia. Verenkiertohäiriöitä ei ole.



## Riskiluokka 2

Suojaava tunto puuttuu. Jaloissa on niiden toimintaan ja/tai rakenteeseen liittyviä muutoksia ja/tai verenkiertohäiriöitä.



## Riskiluokka 3

Suojaava tunto puuttuu. Jaloissa on tai on ollut haava, jonka paraneminen on pitkittynyt, ja/tai niihin on tehty amputaatio.

Jos jalkasi kuuluvat riskiluokkiin 1-3, vakavien jalkaongelmien vaara on suuri. Tarvitset terveydenhuollon ammattitaitoisia jalkaterapiapalveluita. Sinun on entistä tärkeämpää huolehtia jalkojesi oikeasta ja säännöllisestä omahoidosta. Pyydä terveydenhuollosta ohjeet siihen.



# Jalkojen pikkuvammojen hoito

## Ihorikkouman ja hiertymän omahoito

### 1. Suihkutus

- Suihkuta alue nopeahkosti kädenlämpöisellä, juomakelpoisella vedellä. Jos puhdasta vettä ei ole saatavilla, voi käyttää fysiologista keittosuolaliuosta. Sitä myydään apteekeissa.
- Käytä paikallishoitoon tarkoitettua antiseptistä valmistetta vasta, kun ihossa on merkkejä tulehduksesta. Paikallishoitovalmisteita saa apteekista ilman reseptiä.

### 2. Puhdistus ja kuivaus

- Poista irtoavaa karstaa varovasti esimerkiksi kuitukangastaitoksella pyyhkien.
- Taputtele alue kuivaksi pehmeällä kuitukangastaitoksella.

### 3. Paikallishoito

- Laita alueen päälle haavaan tarttumaton sidos, kuten polyuretaanivaahtolevy.
- Kiinnitä sidos teipillä, jota ihosi sietää. Kiinnitykseen sopii esimerkiksi polyesterikuitukangasteippi. Jos iho on herkkä, sidoksen kiinnittämiseen voi käyttää polyuretaanikalvoa.

### 4. Tarkkailu

- Ota yhteys hoitopaikkaan, jos vamma ei näytä paranemisen merkkejä 2-5 päivässä.
- Ota yhteys hoitopaikkaan heti, jos alue tulehtuu. Tulehduksen merkkejä ovat märkäinen haavaerite, haavan nopea laajeneminen, punoitus, kuumoitus, turvotus ja kipu.
- Huomaa, että riskijalassa tulehduksen merkit voivat olla epäselvät.



### Jalkojenhoidon ensiapulaukku

- perusvoide
- talkki
- lampaanvilla
- kynsileikkurit ja kynsiviila
- sidokset: kuitukangastaitoksia, tarttumaton steriili sidos
- kiinnitysmateriaali: polyesterikangasteippi, polyuretaanikalvo tai kierresidos
- paikalliskäyttöön tarkoitettu antiseptinen aine
- fysiologinen keittosuolaliuos
- antibioottiresepti niille, joilla on riskijalat