

# NON PREOCCUPARTI, ECCO COME POTRAI PREVENIRE LA LESIONE AL PIEDE

## Facili step di prevenzione:

Guarda l'interno della brochure per avere una guida sugli step che puoi adottare per evitare una lesione al piede!



## Azione precoce:

Guarda l'interno della brochure per sapere quando è necessario andare dal tuo Medico per mostrargli i tuoi piedi!



## In caso di dubbi o domande:

non esitare a rivolgerti al Medico più vicino a te!



**IL 50% DELLE LESIONI AL PIEDE  
NELLA PERSONA CON DIABETE SONO  
PREVENIBILI!**

1. Boulton AJM. The diabetic foot.  
Diabet Med 2006;34:87-90



Un programma di Urgo Medical

# RICORDA I 4 STEP PER LA PREVENZIONE

**Ecco la lista di controllo che ti assicura  
di tenere i tuoi piedi al sicuro:**

- Hai fatto controllare i tuoi piedi da un medico negli ultimi 12 mesi per valutare il tuo livello di rischio?
- Sai quando devi ritornare dal tuo medico per il prossimo controllo?
- Hai ricevuto tutte le informazioni riguardanti la lesione al piede e come prevenirla?

**Scopri di più su:**

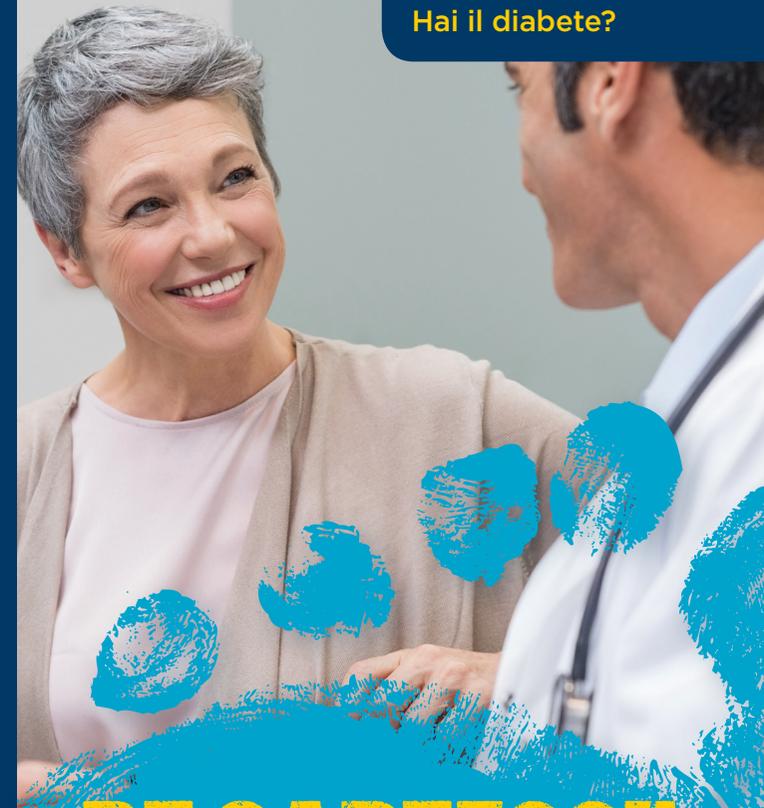
**[www.becarefoot.it](http://www.becarefoot.it)**

contiene ulteriori informazioni dettagliate, guide e video.



Un programma di Urgo Medical

Hai il diabete?



# BE CAREFOOT

Se hai il diabete, non lasciare che i tuoi piedi diventino i tuoi nemici.  
Ecco come prevenire la lesione al piede.



Un programma di Urgo Medical

# LESIONE AL PIEDE NELLA PERSONA CON DIABETE: I DATI

! 1 PERSONA SU 4 CON IL DIABETE  
SVILUPPERÀ UNA LESIONE AL PIEDE<sup>1</sup>

! OGNI 20 SECONDI UN ARTO VIENE  
AMPUTATO A CAUSA DEL DIABETE<sup>2</sup>

! SE NON TRATTATA  
TEMPESTIVAMENTE E  
CORRETTAMENTE, LA LESIONE AL  
PIEDE PUÒ CAUSARE SERI RISCHI PER  
LA VITA<sup>3</sup>

Per video ed ulteriori  
consigli, visita il sito  
[www.becarefoot.it](http://www.becarefoot.it)

1. Setacci C, de Donato G, Setacci F, Chisci E. Diabetic patients: epidemiology and global impact. J Cardiovasc Surg (Torino). 2009 Jul; 50(3): 263-73

2. Whiting, D. R., Guariguata, L., Weil, C., and Shaw, J. 2011. "IDF Diabetes Atlas: Global Estimates of the Prevalence of Diabetes for 2011 and 2030." Diabetes Res. Clin. Pract. 94 (3): 311-21.

## I 4 step che tengono i tuoi piedi al sicuro e prevengono la lesione al piede



### Step 1: Controllare i livelli di glucosio nel sangue

Mantenere i tuoi livelli di glucosio nel sangue all'interno dell'intervallo normale durante la giornata è il primo step per prevenire la lesione al piede.



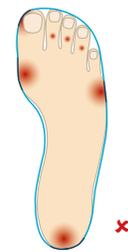
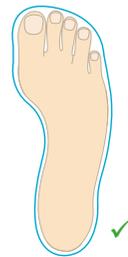
### Step 2: Curare il piede giornalmente

Lava i tuoi piedi con acqua tiepida, asciugali correttamente e, se necessario, idratali. Testa sempre la temperatura dell'acqua con i gomiti.



### Step 3: Indossare calzature appropriate

- ✗ Evita di camminare a piedi nudi
- ✗ Non indossare calzini alti fino al ginocchio.
- ✓ Indossa solo le scarpe consigliate dal tuo specialista.
- ✗ Evita scarpe troppo strette o che terminano a punta.



Scarpa che mette  
sotto pressione i  
piedi.



### Step 4: Eseguire controlli specialistici periodici

Controlla quotidianamente la presenza di tagli e lesioni sui tuoi piedi, non dimenticare la pianta del piede e tra le dita. Puoi chiedere al tuo infermiere o medico di controllarli durante le tue regolari visite di controllo.

! **Assicurati che annualmente ti venga fatto un controllo dei piedi da parte del tuo medico per valutare il tuo livello di rischio**

**NECESSITI  
DI UN  
MEDICO?**

**Vai dritto dal tuo medico se noti qualcosa di insolito o preoccupante durante il controllo dei piedi, come:**

- ✗ Una lesione
- ✗ Un taglio
- ✗ Gonfiore e rossore
- ✗ Un graffio
- ✗ Una vescica
- ✗ Dolore