

L'île de la Réunion est le département français le plus touché par le diabète...

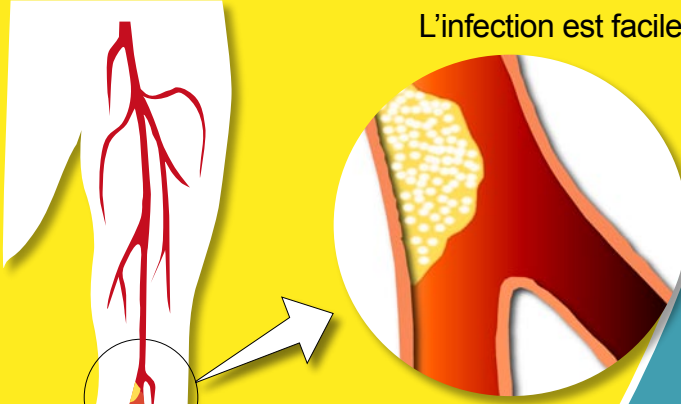
Ko say lé?

Bon pied Bon oeil

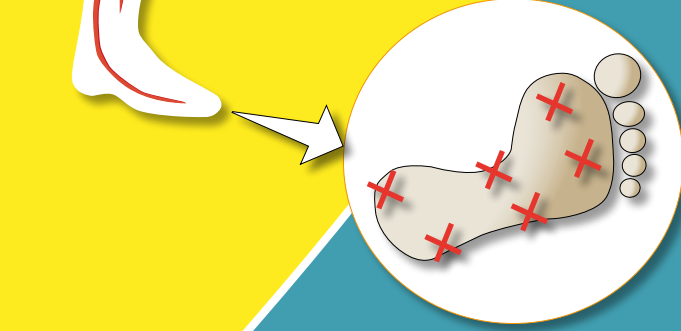
Pourquoi un sujet diabétique doit-il particulièrement s'occuper de ses pieds ? La réponse est simple :

Le diabète abîme les artères des jambes, qui se bouchent. C'est l'artérite.

Le sang n'arrive plus aux pieds.
La cicatrisation est difficile.
L'infection est facile.



Le diabète abîme les nerfs des jambes et des pieds. C'est la neuropathie. La sensibilité est perdue. Le diabétique ne sent plus la douleur, ni le chaud ni le froid.



Faites attention à ne pas vous blesser. Regardez vos pieds car vous ne sentirez pas la blessure. Consultez immédiatement votre médecin ou votre podologue car la blessure s'aggravera très rapidement, pouvant conduire à l'amputation.



Prenez en main ... La santé de vos pieds !
Créez votre propre rituel !!!



Je m'occupe tous les jours de mes pieds

- Au moment de la toilette du matin.
- Au moment de la toilette du soir.
- À un autre moment : _____

Pour me laver les pieds

- J'ai du savon de Marseille.
- J'utilise de l'eau tiède.
- Je prévois une serviette propre pour bien sécher.

J'examine mes pieds tout de suite après

- Dans la salle de bain.
- Dans une autre pièce: _____
- C'est suffisamment éclairé pour bien voir.

Je n'arrive pas à voir le dessous de mes pieds

- J'installe un miroir.
- C'est quelqu'un de proche qui examine mes pieds.

Je remarque une lésion

- Je prends rendez-vous avec mon médecin

Son nom : _____

Son téléphone : _____

- Ou je prends rendez-vous avec le podologue

Son nom : _____

Son téléphone : _____

Je mets des chaussures après ma toilette

- Je passe la main à l'intérieur.
- Je ne marche jamais pied nu (même chez moi).
- Elles sont abîmées, il est temps d'en changer.

Calculez le niveau de risque de vos pieds.



Si l'affirmation est exacte mettez une croix dans le rond

1. Vous avez plus de 65 ans ou du diabète depuis plus de 15 ans.
2. Vous avez une déformation du pied.
3. Vous avez déjà eu de la corne, des cors ou des champignons au niveau des pieds.
4. Vous ne sentez pas bien la douleur, le froid ou le chaud au niveau de vos pieds.
5. Vous fumez, ou vous ressentez une douleur dans le mollet lorsque vous marchez.
6. Vous avez eu une ulcération d'un pied qui a duré plus de trois mois.
7. Vous avez déjà subi une amputation.

Je fais mon total des points. J'ai ___ sur 7

Plus j'ai de points, plus mon pied est fragile, plus je risque des complications graves.

Soyez encore plus vigilant si votre total de point est important.

Faites vous vacciner
contre le tétanos !

Pour préserver ma vue, je vois mon ophtalmo une fois par an !!!

Mon ophtalmo

Dr _____
Tel _____

Mon opticien :

Mr _____
Tel _____

Quand dois je consulter mon ophtalmo ?

Tous les ans au minimum, même si vous n'avez pas de problème de vue. Votre ophtalmo vous fera un fond d'œil, examen simple, indolore. Vous devez vous mettre, dans les yeux, quelques gouttes de collyre qu'il vous a prescrites, une heure avant de vous rendre à son cabinet.

Puis je aller seul chez mon ophtalmo ?

Non. Vous ne pourrez pas conduire car le collyre provoque une vision un peu floue pendant 3 heures. Demandez à quelqu'un de vous emmener, ou commandez une ambulance.

Que recherche mon ophtalmo au fond d'œil ?

Il recherche une rétinopathie, (des lésions de la rétine, au fond de votre œil).

C'est grave, la rétinopathie ?

La rétinopathie diabétique peut malheureusement aboutir à la perte totale de la vue.

Peut-on soigner la rétinopathie ?

Oui, en pratiquant des séances de laser.

Comment éviter la rétinopathie ?

Suivez les conseils de votre ophtalmologue. Equilibrer votre diabète, avec l'aide de votre médecin ou votre diabétologue.

Mes rendez vous, un par an au minimum

Le ___ / ___ / 2007

Le ___ / ___ / 2008

Le ___ / ___ / 2009

Le ___ / ___ / 2010

Je vais acheter de nouvelles chaussures. Demandez au vendeur la chaussure idéale, en lui



Avant d'aller au magasin, j'ai coupé mes ongles ni trop longs, ni trop courts. J'achète mes chaussures en fin de journée.

- ▶ Je souhaite des chaussures en cuir, légères, souples sur le dessus.
- ▶ Avec une semelle rigide en dessous. (la chaussure ne doit pas pouvoir se plier complètement en deux).
- ▶ Je souhaite des chaussures fermées de préférence, à bout large, ni trop grande, ni trop petite.
- ▶ Des chaussures à lacets de préférence (car elles s'ouvrent plus facilement).
- ▶ Avec un talon de 2 à 3 cm chez l'homme, et de 3 à 5 cm chez la femme.
- ▶ Des Tennis ou baskets à semelles épaisses peuvent faire l'affaire.

Ce soir et les jours suivants je garde mes chaussures neuves une heure seulement et je vérifie qu'elles ne me blessent pas.

