

Comment détecter un problème au niveau de la sensibilité des pieds ?

- Sentez-vous bien la température de l'eau lorsque vous vous lavez les pieds ?
- Percevez-vous la fraîcheur du carrelage ou le moelleux du tapis ?
- Percevez-vous immédiatement s'il y a un corps étranger ou une couture saillante dans vos chaussures ?

Si vous répondez NON à une de ces questions, il faut consulter votre médecin pour un examen plus précis.

- Avez-vous déjà découvert des blessures aux pieds en enlevant vos chaussettes sans vous souvenir de vous être fait mal ?

Si OUI, la sensibilité à la douleur est atteinte. Vous devez apprendre à protéger vos pieds et faire évaluer le problème par votre médecin.

Attention aux blessures !

Une blessure, même anodine, peut s'avérer grave (notamment chez le diabétique)

Sources de danger :

- Ongles mal coupés ou incarnés
- Chaussures inadaptées ou corps étrangers dans les chaussures
- Hygiène insuffisante
- Callosités
- Piqûres d'insectes
- Chocs, chute d'objet sur le pied
- Brûlures
- Points de pression (risque d'escarres)
- Marche pieds nus (bris de verre, clous,...)
- Mycoses

Si vous observez une blessure, n'hésitez pas à en parler avec nous ou votre médecin



Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile

Les services régionaux d'aide et de soins à domicile:

Delémont et environs	032 423 26 94
Haut de la Vallée	032 426 86 84
Courrendlin / Val Terbi	032 435 58 65
Franches-Montagnes	032 957 65 20
Ajoie-Centre	032 466 59 18
Ajoie-Ouest	032 466 88 42
Trois-Rivières	032 462 27 27

Site internet: www.fasd.ch

Nous sommes là pour vous, chez vous.

Avec le soutien de :

JURA CH

Prendre soin de sa peau et de ses pieds



Les soins des pieds

- Laver les pieds avec de l'eau tiède
- Si diabète, pas de bains de pieds de plus de 5 min
- Utiliser un savon doux et rincer abondamment
- Sécher minutieusement, particulièrement entre et sous les orteils
- Si peau sèche, appliquer quotidiennement une crème hydratante, surtout sur les talons. Ne jamais mettre la crème entre les orteils
- Enlever les excès de corne à l'aide d'une pierre ponce (pierre humide sur pied sec)
- Observer minutieusement l'état des pieds

Les soins des ongles

- Couper les ongles au carré et arrondir les coins avec une lime en carton

Avant et après le chaussage

- Choisir des chaussettes en fibres naturelles (coton, laine, ...)
- Changer quotidiennement de chaussettes
- Mettre des chaussettes avant d'enfiler les chaussures et vérifier qu'il n'y ait pas de corps étranger à l'intérieur
- Oter les chaussures à la maison et les remplacer par des pantoufles confortables

Prendre soin de sa peau

Hygiène de vie

- Boire en suffisance (un litre et demi de liquide par jour)
- Avoir une alimentation riche en vitamines et en protéines
- Garder du mouvement, bouger, changer fréquemment de position

Hygiène de la peau

- Attention à la fréquence des toilettes (le « trop » et le « trop peu » sont les ennemis du « bien »)
- Préférer la douche au bain
- Utiliser un savon neutre (savon de Marseille, d'Alep, à l'huile d'olives par ex)
- Toujours bien sécher la peau sans trop frotter, surtout au niveau des plis
- Pour éviter une macération et des mycoses, placer un morceau de tissu en coton (chemisette ou autre) dans les plis

Hydratation de la peau

- Hydrater la peau sèche avec une lotion sur la peau légèrement humide

Habillage

- Privilégier les habits en coton ou autres fibres naturelles
- Changer régulièrement le linge de corps
- Choisir des vêtements amples dans lesquels vous vous sentez à l'aise
- Attention au soutien-gorge (crochet qui irritent, baleines) et aux chaussettes ou bandages trop serrés

Chaussures

- Choisir des chaussures souples et bien adaptées à la forme du pied
- Acheter les chaussures plutôt en fin de journée car les pieds sont plus gonflés
- Lors de l'achat, vérifier à l'aide de la main, qu'il n'y ait ni de coutures, ni zones saillantes et dures à l'intérieur des chaussures

Observation de l'état de la peau

- Aspect (squameuse, ...)
- Coloration (rougeurs, pâleur, ...)
- Température
- Odeurs
- Lésions (blessures, égratignures, ampoules, acné, durillon, œdème, ...)
- Douleurs