

JANGAN BIMBANG, ANDA BOLEH MENCEGAH ULSER KAKI

Langkah-langkah pencegahan: Lihat panduan untuk langkah-langkah yang boleh anda ambil untuk mengelakkan ulser kaki!

Tindakan awal: Ketahuilah bila anda patut berjumpa dengan petugas kesihatan untuk memeriksa kaki!

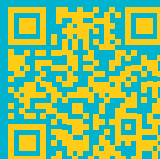
Jika anda ada sebarang soalan atau kemusykilan berbincanglah dengan petugas kesihatan anda!

KES ULSER KAKI BOLEH DICEGAH.¹

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

**MENYEMBUH LUKA,
SELAMATKAN KAKI,
SELAMATKAN NYAWA.**

Program dari Urgo Medical



LINDUNGI KAKI ANDA

Senarai semak langkah penjagaan kaki:

- ☐ Adakah kaki anda telah diperiksa oleh petugas kesihatan untuk penilaian risiko dalam 12 bulan yang terdahulu?
- ☐ Adakah anda ketahui bila lagi kaki anda perlu diperiksa oleh petugas?
- ☐ Adakah anda ketahui bila lagi kaki anda perlu diperiksa oleh petugas?

Untuk maklumat lanjut
savefeetsavelives.sg
mengandungi maklumat terperinci, panduan dan video.

Hubungi doktor anda jikalau anda perasan perubahan yang merisaukan.

Nama Doktor:

Nombor Telefon Doktor:

Alamat Klinik:

D-FOOT
international

Supported by D-Foot International

Adakah anda menghadapi kencing manis?



SELAMATKAN KAKI, SELAMATKAN NYAWA

Jika anda menghadapi kencing manis, ulser kaki boleh jadi serius. Ketahuilah bagaimana anda boleh mencegah ulcer kaki.



**MENYEMBUH LUKA,
SELAMATKAN KAKI,
SELAMATKAN NYAWA.**

Program dari Urgo Medical

ULSER KAKI DIABETIK: FAKTA-FAKTA

! 1DALAM 4 PENGHIDAP KENCING MANIS BOLEH DAPAT ULSER KAKI¹

! AMPUTASI KAKI DILAKUKAN SETIAP 20 SAAT AKIBAT KENCING MANIS²

! JIKA TIDAK DIRAWAT DENGAN CEPAT, ULSER KAKI DIABETIK BOLEH MENGANCAM NYAWA

Berjumpalah dengan petugas kesihatan untuk menilai tahap risiko anda

01 Risiko Ulser Sangat Rendah

Ciri-Ciri
Tiada LOPS* dan Tiada PAD**

Kekerapan pemeriksaan oleh
petugas kesihatan?
Setahun sekali

02 Risiko Ulser Rendah

Ciri-Ciri
LOPS* dan PAD**

Kekerapan pemeriksaan oleh
petugas kesihatan?
Setiap 6-12 bulan

03 Risiko Ulser Sederhana

Ciri-Ciri
LOPS* + PAD**, atau LOPS* +
kecacatan kaki atau PAD** +
kecacatan kaki

Kekerapan pemeriksaan oleh
petugas kesihatan?
Setiap 3-6 bulan

04 Risiko Ulser Tinggi

Ciri-Ciri
LOPS* atau PAD**, dan satu
atau lebih daripada yang
berikut:
• sejarah ulser kaki
• amputasi kaki (major/ minor)
• penyakit ginjal peringkat
terakhir

Kekerapan pemeriksaan oleh
petugas kesihatan?
Setiap 1-3 bulan

Loss of Protective Sensation (LOPS*) : Kekurangan sensasi perlindungan
Kencing manis boleh menyebabkan LOPS akibat kerosakan saraf. Ini
boleh menyebabkan kecederaan tidak dikesan dan kejadian ulser.

Disease Peripheral Artery Disease (PAD)** : Penyakit arteri perifer
Penyakit arteri perifer merupakan kesempitan salur darah ke kaki yang
menyebabkan peredaran darah yang lemah dan kekurangan darah ke
otot-otot.

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.

Empat langkah untuk melindungi kaki dan mencegah ulser kaki



Langkah 1: Memeriksa paras gula anda

Pastikan paras gula anda ada di dalam julat sasaran.



Langkah 2: Perjagaan kaki harian

Cuci kaki anda dengan air suam, keringkan dan gunakan krim pelembap jika diperlukan.



Langkah 3: Memeriksa kaki setiap hari

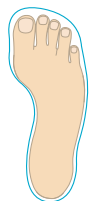
Periksa kaki anda untuk luka. Jangan lupa memeriksa tapak kaki dan di celah-celah jari. Anda boleh meminta pertolongan jururawat atau doktor anda.

! **Pastikan kaki anda diperiksa oleh petugas kesihatan sekurang-kurangnya setahun sekali untuk penilaian risiko ulser.**

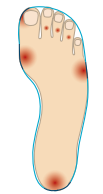


Langkah 4: Kasut yang sesuai

- ✗ Elakkan daripada jalan berkaki ayam, memakai stokin sahaja, atau menggunakan selipar bertapak nipis.
- ✗ Jangan memakai stokin ke paras lutut atau yang terlalu ketat.
- ✓ Menggunakan saiz kasut yang sesuai: Saiz dalam kasut sepatutnya 1-2cm melebihi panjang kaki untuk membenarkan peredaran udara, lebar dalam kasut bersamaan dengan lebar kaki, dan ketinggian yang memberi cukup ruang untuk jari kaki.
- ✗ Elakkan saiz kasut yang terlalu kecil atau kasut yang ada hujung yang sempit.



✓ Kasut yang membenarkan peredaran udara yang secukupnya.



✗ Kasut yang memberi sokongan and tekanan yang secukupnya kepada kaki.

PERLUKAN SEORANG DOKTOR?

Anda perlu berjumpa dengan doktor dengan segera jika perasan adanya:

- ✗ Ulser
- ✗ Luka
- ✗ Bengkak atau kemerahan
- ✗ Calar
- ✗ Lepuh
- ✗ Atau rasa sakit kaki

Untuk video dan maklumat lanjut,
sila layari savefeetsavelives.sg