

AMBULATÓRIO DE PÉ DIABÉTICO

Nome: _____

Endereço: _____

Telefone: _____ Data do exame: ____/____/____

Peça a seu médico ou enfermeiro da equipe de Diabetes para testar sua sensibilidade anualmente.

Marque a área de teste com



SIM



NÃO

(Qualquer área negativa indica insensibilidade ao monofilamento)



Verifique a presença de:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> história prévia de úlcera | <input type="checkbox"/> insensibilidade plantar (monofilamento 10g) |
| <input type="checkbox"/> calosidade | <input type="checkbox"/> pulso tibial posterior e pediosos ausentes |
| <input type="checkbox"/> deformidade | <input type="checkbox"/> micoses, rachaduras, fissuras, pele seca |
| <input type="checkbox"/> calçados inadequados | |

Orientações sobre cuidados com os pés

- ✓ Examine os pés diariamente, inclusive entre os dedos.
- ✓ Mantenha os pés limpos e bem secos.
- ✓ Hidrate bem os pés, mas não passe hidratante entre os dedos.
- ✓ Não ande descalço. Utilize calçados fechados, confortáveis e macios.
- ✓ Examine dentro do sapato antes de utilizá-lo verificando se não há nada que possa te machucar.
- ✓ Utilize meias de algodão, sem costura, sem elástico e troque-as diariamente.
- ✓ Prefira comprar calçados à tarde, quando os pés estão mais inchados.
- ✓ Não coloque os pés de molho.
- ✓ Não corte calos, verrugas e nem tire cutícula ou cantos das unhas.
- ✓ Apare as unhas com cuidado para não atingir a pele.