



LE RÔLE ESSENTIEL DU PODOLOGUE

Il est recommandé de se rendre chez votre pédicure-podologue au moins une fois par an.

- Votre podologue effectuera un bilan et vérifiera votre sensibilité.
- Il évaluera le degré de risque podologique selon une gradation précise.
- Si vous êtes à risque de plaie, il pourra vous proposer des RDV réguliers et un forfait de soins de prévention adapté.
- Il vous apportera des conseils personnalisés d'hygiène, de soins et de chaussant.



**PRÉVENIR
PLUTÔT QUE GUÉRIR**

Lorsqu'une personne souffrant du diabète se blesse au niveau du pied, elle ne ressent pas toujours la douleur, et peut donc tarder à demander une prise en charge adaptée. Les lésions peuvent alors s'aggraver rapidement jusqu'à la gangrène.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les séances de prévention des lésions des pieds chez le patient diabétique par le pédicure-podologue sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

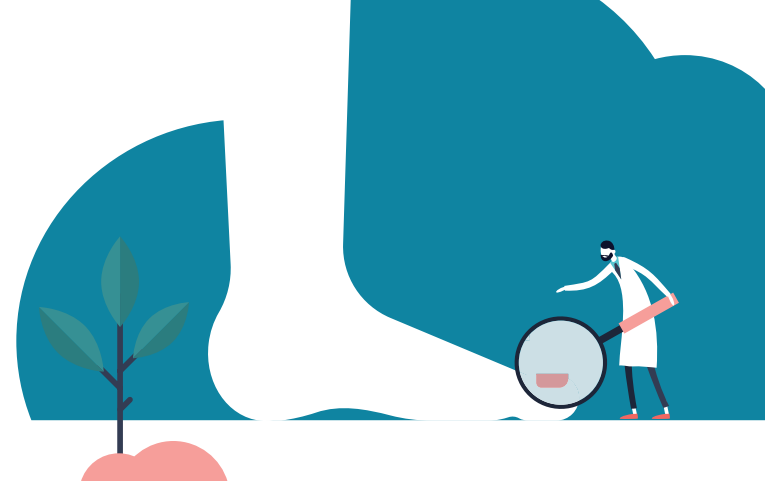
Les pédicures-podologues conventionnés peuvent procéder directement à la gradation du risque podologique des patients diabétiques et prescrire les séances de soins de prévention adaptées.

GRADE 0	Absence de neuropathie sensitive > pas de perte de sensibilité
GRADE 1	Neuropathie sensitive isolée > perte légère de sensibilité
GRADE 2	Neuropathie sensitive associée à une artériopathie des membres inférieurs et/ou déformation du pied > perte de sensibilité et problèmes de circulation sanguine
GRADE 3	Antécédents d'ulcération du pied et/ou amputation > antécédents de plaie

Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 0 ou 1, un bilan de gradation une fois par an est pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 2, un forfait annuel de 5 séances de soins de prévention est pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 3, un forfait annuel de 6 séances de soins de prévention pour un patient ne présentant pas de plaie, et **8 séances de soins de prévention** pour un patient présentant une plaie du pied en cours de cicatrisation.



PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

*Adopter les bons gestes,
quand on vit avec le diabète...*



avec le soutien de



POURQUOI SURVEILLER SES PIEDS ?

Le diabète est une maladie chronique qui, avec le temps, peut entraîner des complications touchant notamment les pieds. Au fil du temps, le diabète peut provoquer

- une diminution de la sensibilité aussi appelée **neuropathie**.
On ne ressent plus bien la douleur, la chaleur ou les petites blessures.
- des troubles de la circulation aussi appelés **artérite** pouvant ralentir la circulation.
- un affaiblissement du système immunitaire, et un retard à la cicatrisation.

Les pieds sont une cible privilégiée des complications dégénératives du diabète.



L'AUTO-EXAMEN RÉGULIER

L'observation régulière permet de détecter les problèmes précoces.

Regarder régulièrement ses pieds, si besoin, à l'aide d'un miroir ou d'un proche. Surveiller les signes d'alerte : plaie, crevasses, fissures...

LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN



UNE HYGIÈNE ADAPTÉE

- Laver ses pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon doux.
- Ne pas les laisser tremper plus de 10 minutes, afin d'éviter que la peau ne se ramollisse.
- Bien sécher la peau, particulièrement sous et entre les orteils pour éviter les infections.
- Si la peau est sèche, l'hydrater avec une crème adaptée aux patients diabétiques, en évitant les espaces entre les orteils.
- Frotter doucement les callosités avec une pierre ponce humidifiée.
- Éviter les coupe-ongles ou tout objet tranchant ou métallique.
- Ne pas couper les coins des ongles pour éviter la formation d'ongle incarné.

Prenez soin de vos pieds !

BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES



- Privilégier des chaussures confortables, souples et fermées sans couture.
- Acheter ses chaussures en fin de journée, c'est le moment où les pieds sont les plus enflés.
- Vérifier l'intérieur des chaussures avant de les enfiler, afin d'éviter objet ou faux pli pouvant occasionner une blessure.

L'OBJECTIF ESSENTIEL :

GARDER SES PIEDS EN BONNE SANTÉ ET ÉVITER LES PLAIES !

Ne pas marcher pieds nus, même à la maison !



Faites bouger vos orteils et vos chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour pour améliorer la circulation du sang.

Consultez rapidement votre podologue ou médecin en cas de plaie, rougeur, ampoule, ongle incarné ou changement de couleur.