Perawatan Kaki Diabetes

Penyuluh :
Mahasiswa/I Profesi Ners
Angkatan IX
Universitas Esa Unggul

Gimana Sih Perawatan kaki diabetes?

PENGERTIAN PERAWATAN KAKI?

Perawatan kaki adalah suatu tindakan yang dilakukan individu baik dalam keadaan kadar gula normal atau naik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebersihan diri, terutama pada bagian kaki.

Tanda – Tanda Gangguan pada Kaki Diabetes?

1. Kaki terasa dingin
2. Kram otot tungkai
3. Mati rasa
4. Kulit kering
5. Kulit bersisik
6. Gatal – gatal

Gimana Sih Cara Perawatan Kaki?

Area Pemeriksaan Kaki

- Kuku jari: periksa adanya kuku tumbuh di bawah kulit (ingrown nail), robekan atau retakan pada kuku.
- Kulit: periksa kulit di sela-sela jari (dari ujung hingga pangkal jari), apakah ada kulit retak, melepuh, luka, atau perdarahan
- Telapak kaki: Periksa kemungkinan adanya luka pada telapak kaki, apakah terdapat kalus (kapalan), palantar warts, atau kulit telapak kaki yang retak (fisura)
- Kelembaban kulit: periksa kelembaban kulit dan cek kemungkinan adanya kulit berkerak dan kekeringan kulit akibat luka
- Bau: periksa kemungkinan adanya bau dari beberapa sumber pada daerah kaki

http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/complications_feet/

Perawatan (mencuci dan membersihkan) Kaki

- Menyiapkan air hangat air hangat dengan siku untuk mencegah cedera.
- Cuci kaki dengan sabun yang lembut (sabun bayi atau sabun cair) untuk menghindari cedera ketika menyabun.
- Keringkan kaki dengan handuk bersih, lembut. Keringkan sela-sela jari kaki, terutama sela jari kaki ke-3-4 dan ke-4-5.
- Oleskan lotion pada semua permukaan kulit kaki untuk menghindari kulit kering dan pecah pecah
- Jangan gunakan lotion di selasela jari kaki. Karena akan meningkatkan kelembapan dan akan menjadi media yang baik untuk berkembangnya mikroorganisme (fungi).

Cuci kaki setiap hari dengan air hangat.

Keringkan kaki, juga sela jari

Gunting kuku

Jaga kelembaban kaki dengan lotion

Ganti kaos kaki setiap hari

Jaga kaki agar tetap hangat

Jangan jalan dengan kaki telanjang

Gunakan ukuran sepatu yang sesuai, jangan terlalu kencang dan terlalu longgar

Bersihkan sepatu dari kotoran yang mengganggu

Perawatan Kuku Kaki

- Potong dan rawat kuku secara teratur. Bersihkan kuku setiap hari pada waktu mandi dan berikan cream pelembab kuku.
- Gunting kuku kaki lurus mengikuti bentuk normal jari kaki, tidak terlalu pendek atau terlalu dekat dengan kulit, kemudian kikir agar kuku tidak tajam
- Hindarkan terjadinya luka pada jaringan sekitar kuku. Bila kuku keras, sulit dipotong, rendam kaki dengan air hangat selama ± 5 menit.

Hal yang Mendukung Keberhasilan Perawatan Kaki

- Diet yang baik dan terukur agar berat badan tidak berlebihan.
- Olahraga secara teratur dan terukur, agar kelebihan gula dan lemak di dalam tubuh dapat berkurang.
- Monitor kadar gula darah

VCO (Virgin Coconut Oil)

Virgin Coconut Oil (VCO) merupakan minyak kelapa murni yang dihasilkan dari daging buah kelapa tua yang segar. Keunggulan dari minyak ini adalah jernih, tidak berwarna dan tidak mudah tengik.

Efek Farmakologis VCO

VCO mengandung pelembab alamiah dan membantu menjaga kelembaban kulit serta baik digunakan untuk kulit kering, kasar dan bersisik. VCO mengandung asam lemak jenuh rantai sedang yang mudah masuk ke lapisan kulit dalam dan mempertahankan kelenturan serta kekenyalan kulit

Cara Pemakaian VCO

- Tuangkan minyak VCO pada wadah 20 ml atau secukupnya
- Oleskan minyak VCO pada kulit yang mengalami kekeringan
- Lakukan 2 kali pemberian dalam sehari

THANK YOU