

Patient
Name _____

Date _____

Date
of Birth _____

YOUR FOOT RISK STRATIFICATION SCORE



Foot Risk Stratification Score 0

Foot Ulcer Risk Odds = 0/1



Foot Risk Stratification Score 1

Foot Ulcer Risk Odds = 1.7/1



Foot Risk Stratification Score 2

Foot Ulcer Risk Odds = 12.1/1



Foot Risk Stratification Score 3

Foot Ulcer Risk Odds = 36.4/1

FOOT CARE TIPS



1. Take care of your diabetes

Make healthy lifestyle choices to keep your blood glucose (sugar), blood pressure and cholesterol close to normal. Doing so may help prevent or delay diabetes-related foot problems.



5. Protect your feet from hot & cold

Wear shoes at the beach or on hot pavement. Put sunscreen on the top of your feet to prevent sunburn. Wear socks at night if your feet are cold. Be sure to wear shoes or boots in cold weather.



2. Check your feet every day

You may have serious foot complications without feeling pain. If you have been prescribed a TempStat® device, please use daily as instructed. Otherwise, visually inspect your feet for cuts, swelling and infected toenails daily.



6. Keep the blood flowing to your feet

- Put feet up when you're sitting
- Wiggle your toes for five minutes two or three times per day
- Don't cross your legs for long periods of time
- Don't smoke. Smoking reduces blood flow to your feet
- Work with your health care team to control your diabetes



3. Wash your feet everyday

Wash your feet in warm water. Do not soak your feet because your skin will get dry. When you're done, dry well, especially between your toes. Use talcum powder or cornstarch to keep the skin between your toes dry.



7. Wear shoes & socks at all times

Do not walk barefoot, even indoors, because it's easy to step on something and hurt your feet. Always wear socks, stockings or nylons with your shoes to help avoid blisters and sores. Choose clean, lightly padded socks that fit well.



4. Keep your skin soft & smooth

Rub a thin coat of skin lotion or cream on the tops and bottoms of your feet. Do not moisturize between your toes, as this could trap moisture and lead to further skin problems.



8. Ask your foot care specialist to:

- Provide you with an annual Arche Comprehensive Diabetic Foot Exam (CDFE)
- Measure your feet annually: things do change
- Determine if an Rx for therapeutic shoes and inserts would help your feet stay healthy.

* TempStat is an FDA approved device and typically not reimbursable.

PUNTUACIÓN DE RIESGO DE SUS PIES



Puntuación de riesgo 0
Probabilidad de úlcera = 0/1



Puntuación de riesgo 1
Probabilidad de úlcera = 1.7/1



Puntuación de riesgo 2
Probabilidad de úlcera = 12.1/1



Puntuación de riesgo 3
Probabilidad de úlcera = 36.4/1

CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE SUS PIES



1. No descuide su diabetes

Lleve un estilo de vida saludable para mantener su nivel de glucosa en sangre (azúcar), su presión arterial y su colesterol cerca de lo normal. Si lo hace, puede ayudar a prevenir o retrasar problemas del pie relacionados con la diabetes.



5. Proteja sus pies del frío y del calor

Use zapatos en la playa o en el pavimento caliente. Poner protector solar en la parte superior de los pies para evitar quemaduras de sol. Use los calcetines por la noche si sus pies están fríos. Asegúrese de usar zapatos o botas en clima frío.



2. Revise sus pies todos los días

Es posible que tenga complicaciones graves sin sentir dolor. Si le recetaron un dispositivo TempStat[®], úselo todos los días tal como se indica. De lo contrario, observe diariamente que en sus pies no haya cortes, que no estén hinchados y que las uñas de los pies no estén infectadas.



6. Mantenga la sangre fluyendo a sus pies

- Ponga los pies en alto cuando esté sentado
- Wiggle los dedos de los pies durante cinco minutos dos o tres veces al día
- No cruce las piernas por largos períodos de tiempo
- No fume. Fumar reduce el flujo sanguíneo a los pies
- Trabaje con su equipo de atención médica para controlar su diabetes



3. Lávese los pies todos los días

Lávese los pies con agua tibia. No los ponga a remojo, porque su piel se secará. Cuando haya terminado, séquelos bien, especialmente entre los dedos. Use talco o maicena para mantener la piel de entre los dedos seca.



7. Use zapatos y calcetines en todo momento

No camine descalzo, ni siquiera en interiores, porque es fácil pisar algo y lastimarse los pies. Use siempre calcetines o medias —sean de nailón o no— con los zapatos para evitar ampollas y llagas. Utilice calcetines limpios y ligeramente acolchados que se ajusten bien a su pie.



4. Mantenga su piel suave y tersa

Aplíquese un poco de loción o crema para la piel en la parte superior e inferior de los pies. No hidrate la piel entre los dedos, ya que la humedad podría quedar atrapada ahí y dar lugar a nuevos problemas dermatológicos.



8. Pídale a su especialista en cuidado de los pies que:

- Proporcionarle un Arche examen anual completo de pie diabético (CDFE)
- Mida sus pies anualmente: las cosas cambian
- Determinar si un Rx para zapatos terapéuticos e insertos. Ayudaría a mantener los pies sanos.