



KEMPELEEN TERVEYSKESKUS



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

KEMPELEEN TERVEYSKESKUS

2022

# IKÄÄNTYVÄN DIABEETIKON JALKOJEN OMAHOITO-OPAS



South-Eastern Finland  
University of Applied Sciences

Tämä opas on tarkoitettu ohjaamaan ikääntyvän diabeetikon jalkojen omahoitoa. Oppaasta löytyy tärkeää tietoa ja ohjeita, joiden avulla voit parantaa jalkojesi omahoidon laatua.

Opas on tuotettu opinnäytetyönä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Kempeleen terveyskeskukselle.

## LÄHTEET

- Diabeetikon jalkaongelmat. 2021. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50079?tab=suositus#R174> [viitattu 18.2.2022].
- Informedhealth s.a. Toenails: The correct cutting technique. Saatavissa: <https://www.informedhealth.org/how-to-cut-toenails-properly.html> [viitattu 19.11.2021].
- Mustajoki, P. 2020. Lääkärikirja Duodecim. Diabeettinen neuropatia (diabeteksen hermovaurio). WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00765> [viitattu 30.5.2022].
- Salava, A. 2020. Lääkäriin käsikirja. Kynsimuutokset- ja ongelmat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt01916> [viitattu 14.3.2022].
- Stolt, M., Flink, A., Saarikoski, R. & Väyrynen, P. 2016. Jalkaterveys. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2016. Saatavissa: [https://www.oppiportti.fi/op/itr00057/do?p\\_haku=diabetes#q=diabetes](https://www.oppiportti.fi/op/itr00057/do?p_haku=diabetes#q=diabetes) [viitattu 16.2.2022].
- Tapio, A-L. & Huhtanen, J. 2019. Diabetesta sairastavan jalkaterveydestä huolehtimisen periaatteet. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.oppiportti.fi/op/dbs02202/do?p\\_haku=diabeetikon%20jalkineet#s3](https://www.oppiportti.fi/op/dbs02202/do?p_haku=diabeetikon%20jalkineet#s3) [viitattu 1.6.2022].
- Terveysverkko. s.a. Ikääntymisen vaikutukset elimistöön. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/> [viitattu 21.11.2021].
- Tilvis, R., Pitkälä, K., Strandberg, T., Sulkava, R. & Viitanen, M. 2016. Geriatria. E-kirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2016-. Saatavissa: <https://www.oppiportti.fi/op/ger00001/do> [viitattu 30.12.2021].
- Yki-Järvinen, H. & Tuomi, T. 2021. Diabeteksen määritelmä, erotusdiagnosi ja luokitus. Lääkäriin käsikirja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00552> [viitattu 5.1.2022].

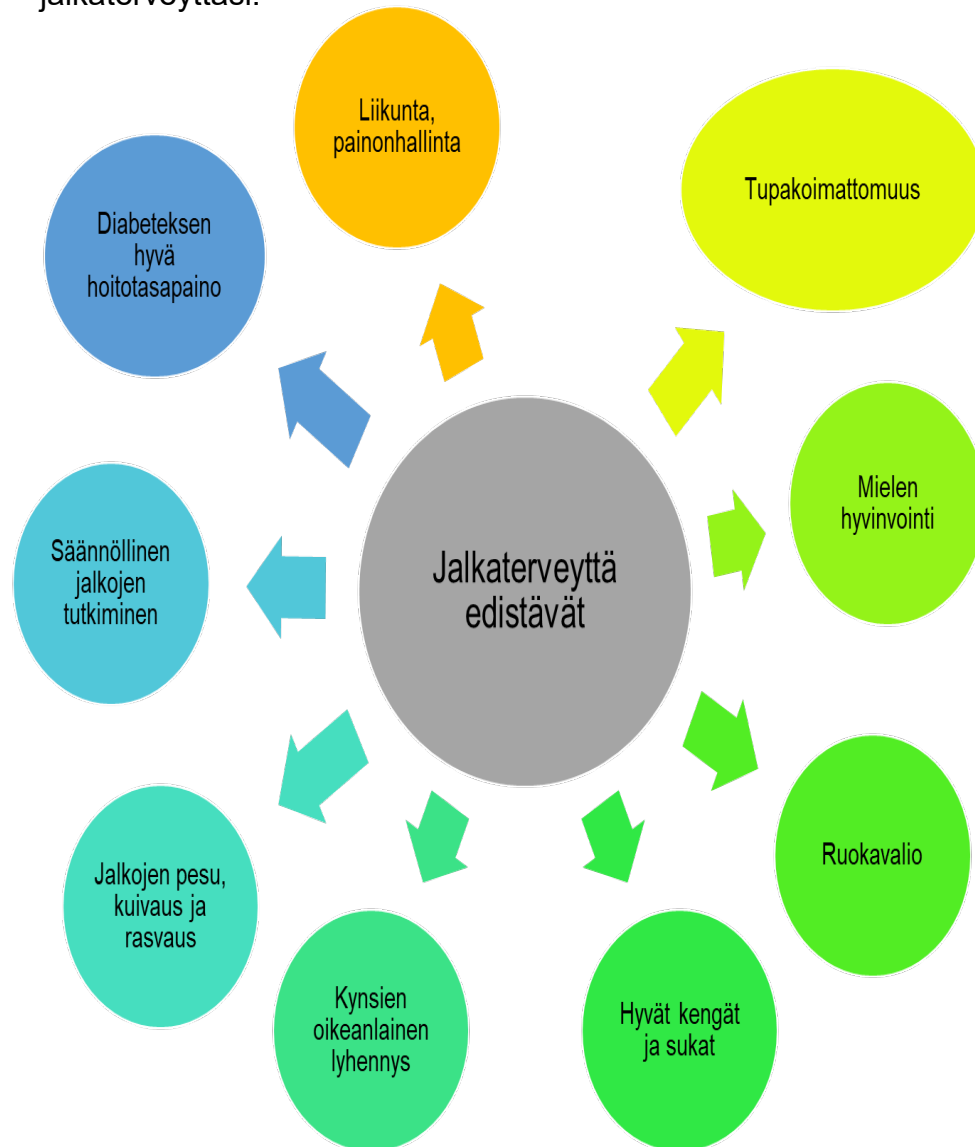
## Lisätietoa aiheesta

Diabetesliitto.fi

Terveyskylä.fi

## JALKATERVEYTTÄ EDISTÄVÄT TEKIJÄT

Näin voit itse vaikuttaa ja edistää omaan jalkaterveyttäsi!



## SISÄLLYSLUETTELO

Ikääntymisen muutokset	4
Diabetes	4
Omahoidon merkitys	6
Kynnet	8
Pesu, kuivaus ja rasvaus	9
Jalkavoimistelu	10
Kengät ja sukat	12
Jalkaterveyttä edistävät tekijät	14
Lähteet	16

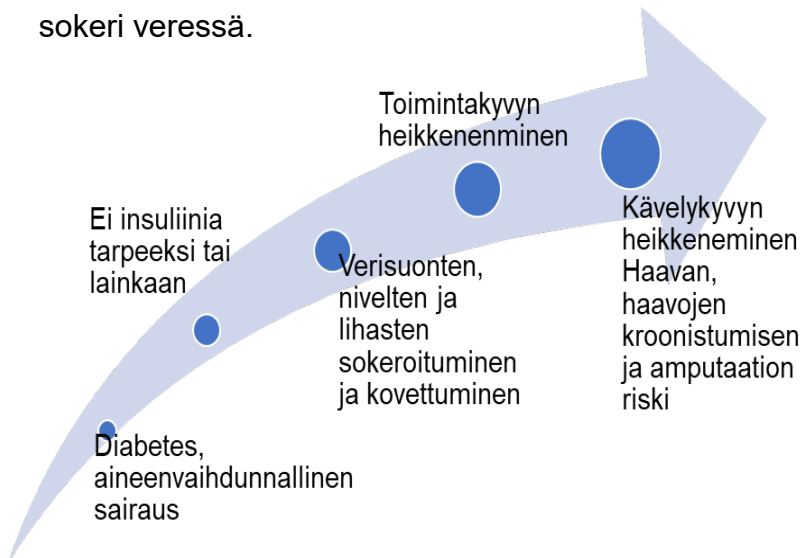
## IKÄÄNTYMISEN MUUTOKSET

### IKÄÄNTYMINEN

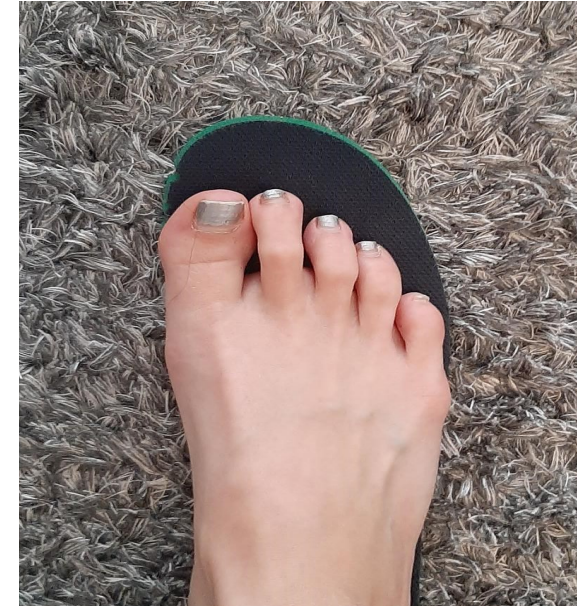
Ikääntyminen tuo monia muutoksia kehoon. Nämä muutokset ovat näkökyvyn ja toimintakyvyn heikentyminen, lihasten surkastuminen, lihasten ja nivelten liikerajoitukset, verisuonten haurastuminen ja verenkierron häiriöt. Myös ihoon tulee muutoksia, kuten ihon elastisuuden ja karvoituksen väheneminen.

### DIABETES

Diabetes on aineenvaihdunnallinen sairaus, jossa keho ei tuota tarpeeksi insuliinia. Insuliinin tehtävä on pilkkoa sokeri veressä.



Sopivan jalkineen käyntivara on 1,5– 2 cm. Mitta otetaan pisimmän varpaan kohdalta.



### SUKAT

Käytä sopivan kokoisia sukkiä. Liian pienten sukkiä jatkuva käyttö aiheuttaa varpaiden virheasentoja ja varvasväliä hautumista. Sukkiä materiaali on hyvä olla hengittävä. Polyesteri, silkki ja harjattu puuvilla sekoite materiaalit ovat hengittäviä.

## KENGÄT JA SUKAT

- ◆ Tarkasta sisältä joka kerta pukiessa.
- ◆ Pue niin sanotusti käden kautta.
- ◆ Diabeteksen aiheuttaman tunnottomuuden vuoksi et välttämättä tunne kengässä olevaa vierasesinettä.
- ◆ Pahimmassa tapauksessa esine aiheuttaa haavan jalkaan.



### HYVÄN JALKINEEN OMINAISUUDET

- ⇒ Sopiva koko
- ⇒ Tilava korkeus
- ⇒ Käyttötarkoitukseen oikea
- ⇒ Tukeva
- ⇒ Hyvä kiinnitys (nauha/tarra)
- ⇒ Laadukas materiaali

## NEUROPATIA

Sensorinen neuropatia	Tunnottomuus, kivut ja virheaistimukset
Motorinen neuropatia	Lihasten surkastuminen, virheasennot
Autonominen neuropatia	Hikoilun ja karvoituksen väheneminen



Vähentynyt hikoilu kuivattaa ihoa. Kuivaan ihoon syntyy herkemmin nirhaumia ja haavoja. Tunnottomuus ja virheasennot altistavat hankaumille ja haavaumille. Varhaisella puuttumisella voit ennaltaehkäistä ongelmien kehittymistä.



## OMAHOIDON MERKITYS

Laadukkaalla omahoidolla pystyt ylläpitämään toimintakykyäsi ja ennaltaehkäisemään alaraajaongelmia!

### MITÄ OMAHOITON KUULUU

- ⇒ Jalkojen tutkiminen
- ⇒ Kynsien lyhennys
- ⇒ Jalkojen pesu, kuivaus ja rasvaus
- ⇒ Jalkavoimistelu
- ⇒ Oikeanlaisten kenkien ja sukkien käyttö

### JALKOJEN TUTKIMINEN

Jalat tutkitaan tunnustellen käsin ja katsellen. Huolehdi hyvästä valaistuksesta. Tutkimiseen voi käyttää peiliä sekä puolison tai hoitajan apua. Jos muutoksia ilmenee, ole pian yhteydessä omaan diabeteshoitajaasi.



Ollila Ninna & Rytky Ville



### Pyyhkeen kääriminen varpailla (istuen)

Aseta pyyhe tasaisesti lattialle. Kääri pyyhe kasaan varpaita käyttäen. Toista 3 kertaa.



### Painonsiirto (tarvittaessa tuolista tukea)

Ota haara-asento. Siirrä kevyesti paino tukijalalle ja suorista lantio. Tee sama toiselle puolen. Toista 10-20 kertaa.



## JALKAVOIMISTELU

Säännöllinen jalkavoimistelu on osa jalkojen omahoitoa.  
Sen avulla pidät huolta jalkaterän toiminnasta.

### Nilkkojen ojennus ja koukistus (istuen/seisten)

Ojenna ja koukista nilkkaa rauhallisesti rullaavalla liikkeellä. Toista 10-20 kertaa.



### Jalkaterän lyhennys, jalka kerrallaan (istuen/seisten)

Laita jalkapohja lattiaa vasten. Vedä päkiä kantapäätä kohden, nostamatta varpaita. Rentouta. Toista 10-20 kertaa.



### Varpaiden haritus (istuen)

Nosta ja harita varpaita noin 3 sekuntia, rentouta.  
Toista 10-20 kertaa.

## MITÄ JALOISTA TUTKITAAN?

Ihon kunto	Väri, karvoitus, lämpö, turvotus, kosteus
Iho	Kovettumat, nirhaumat, haavaumat
Kynnet	Rakenne (paksu, hauras), väri, ympäröivä iho
Varvasvälit	Hautumat, haavaumat
Puolierot	Vasen, oikea





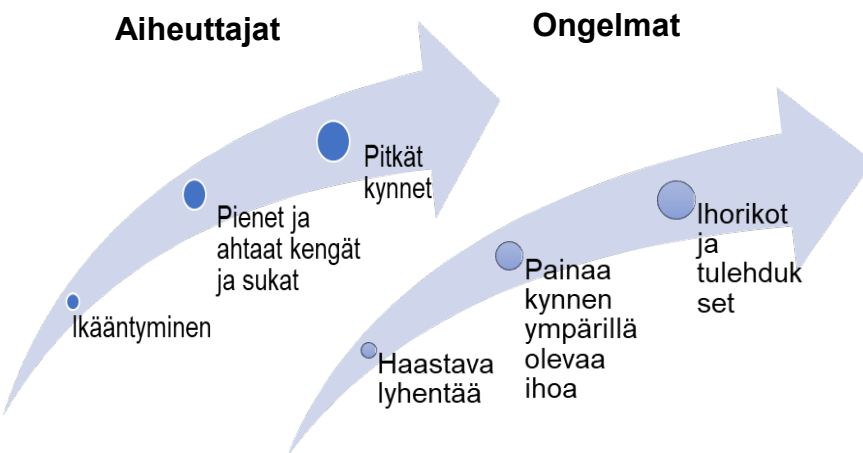
## KYNNET

### KYNSIEN LYHENNYS

- ◆ Varpaan pään mukaisesti
- ◆ Henkilökohtaiset leikkurit
- ◆ Ei liian lyhyiksi
- ◆ Sopiva pituus kevyesti painaessa varpaan päätä, kynsi tuntuu



### PAKSUUNTUNUT KYNSI



## PESU, KUIVAUS JA RASVAUS



Pese jalat säännöllisesti normaalilla ihon pesuun tarkoitetulla pesuaineella. Kuivaa jalkaterien iho huolellisesti painelemalla jokaisen pesun jälkeen. Muista kuivata myös varpaiden välit! Rasvaa jalat vähintään 2-4 kertaa viikossa. Käytä jaloille tarkoitettua voidetta. Jos jalkaterien iho on kuiva, paras hoitokeino on tehostaa rasvausta. Älä käytä raspia, koska se kiihdyttää ihon paksuuntumista.