

## Diabeettisen jalkahaavan kotihoito-ohje

### Rakkula

Jalkine voi aiheuttaa hiertymän tai rakkulan. Jos rakkula on päässyt syntymään, se puhdistetaan vedellä ja suojataan tarttumattomalla siteellä, esimerkiksi rasvalapulla, silikoniverkkosidoksella tai muulla vastaavalla sidoksella. Näitä tuotteita voi ostaa apteekista. Lämpisemättömiä keinoihoja, esimerkiksi Duoderm-sidosta, tulee välttää. Jos rakkulan alueella on turvotusta, punoitusta tai lisääntyntä kipua, rakkula on saattanut tulehtua. Ottakaa siinä tapauksessa yhteyttä hoitopaikkaanne.

### Haava

Jos iholle ilmaantuu haava, hoitoon täytyy hakeutua viipymättä. Varhain aloitetulla hoidolla se saadaan lähes aina parantumaan.

Jos haava on pinnallinen, eikä ulotu lihaskerrokseen, voi hoidoksi riittää kevennyspohjallinen tai hoitokenkä, jossa on haavauman kohdalla ohennettu kohta. Kevennyspohjallinen tai hoitokenkä on tarkoitettu jatkuvaan käyttöön myös sisätiloissa. Syvemmät haavaumat hoidetaan kevennyskipsillä. Kipsiin tehdään aukko haavan kohdalle haavahoitoa varten.

### Paikallishoito

Haavapohjan täytyy olla puhdas kaikesta kuolleesta kudoksesta ja muista epäpuhtauksista.

- Käsien pesu ennen ja jälkeen haavahoidon on tärkeää. Haavahoidossa on hyvä käyttää tehdaspuhtaita kertakäyttöhansikkaita.
- Haava on usein kipeä. Kipulääkettä voi ottaa ennen haavahoitoa. Haavapohjaa voi myös puuduttaa apteekista saatavilla valmisteilla, esimerkiksi Emla.
- Haavapintaan tarttuneet sidokset liotetaan varovasti irti, poistetut haavasidokset laitetaan suoraan roskiin.
- Suihkuttakaa haavaa 37-asteisella vedellä 1-3 minuutin ajan. Suihkun vesipaine ei saa olla liian voimakas, koska se vaurioittaa haavapohjaa. Jos suihkutusmahdollisuutta ei ole, haavan voi huuhdella myös apteekista saatavalla keittosuolaliuoksella.
- Puhdista haavapohja suihkuttelun yhteydessä esimerkiksi haavataitoksilla (apteekista). Haavan perusteellisemmän puhdistuksen tekee hoitohenkilö.
- Haavan paikallishoitotuotteeksi on valittu sidos, joka pitää haavan tasaisen kosteana ja lämpimänä, imee haavaeritteen eikä jätä haavaa ja sen ympäristöä märäksi.
- Aluksi haavaa tulee tarkkailla päivittäin. Haavan puhdistuessa ja haavaerityksen vähennyttyä hoitovälit pitenevät.
- Ympäröivän ihon voi suojata ohuella sinkkipitoisella salvalla, ihovoiteella tai ihonsuoja-aineella, esimerkiksi Cavigon. Saunomista ei suositella, kun haava on auki.

Haavahoitaja, jalkaterapeutti tai muu hoitopaikkasi asiantuntija auttaa teitä valitsemaan sopivan paikallishoitotuotteen haavalle. Hengittämättömät haavasidokset (esimerkiksi Duoderm) **eivät** sovellu diabeteshaavan hoitoon, koska ympäröivä iho hautuu helposti, sillä sidos ei hengitä riittävästi.

Paikallishoitotuotteena haavalla on:

---

---

---

Jos ette itse voi hoitaa haavaa, voitte saada apua kotisairaanhoidosta tai omasta terveyskeskuksesta.

### **Infektion hoito**

Jos haavassa on tulehdus, ottakaa yhteys teitä hoitavaan lääkäriin mahdollisen antibioottihoidon aloittamista varten. Tulehduksen taustalla on yleensä jonkinlainen ihorikki, josta bakteerit pääsevät ihon sisään ja syviin kudoksiin.

Bakteeritulehduksen hoito heti alkuvaiheessa on tärkeää. Tulehduksen oireita ovat punoitus, kuumotus, turvotus ja lisääntynyt kipu. Haavaa tulee hoitaa päivittäin, jalan tulee olla levossa.

### **Lisätietoja**

Teitä hoitaneelta osastolta, puh. \_\_\_\_\_

Haavahoitajalta, kirurgian poliklinikka, puh. 323 1533

Jalkaterapeutilta, omasta terveystieteiden keskukselta tai kotisairaanhoidosta.