

CIRI-CIRI KASUT YANG SESUAI
CHARACTERISTICS OF A GOOD FOOTWEAR

Bahagian dalam kasut hendaklah mempunyai kusyen untuk memberi keselesaan.
 Shoes should have soft adequate cushioning to cushion feet for comfort.

Penyokong buku lali yang teguh.
 Firm heel counter.

Bahagian hadapan kasut luas dan lebar.
 Wide and deep toe box.

Tapak kasut diperbuat daripada getah.
 Rubber outsole.



Ketinggian tumit kasut hendaklah kurang dari 1 inci.
 Heel less than 1 inch high.

Bertali / velcro pada bahagian atas kasut.
 Lace/velcro at dorsal strap of shoes.

Kasut diperbuat daripada kulit yang lembut/kanvas.
 Shoes made from soft leather/canvas.

SENAMAN KAKI
FOOT EXERCISE



Duduk tegak diatas kerusi.
 Lakukan setiap langkah untuk 10 kali.
 Sit straight on a chair.
 Do each step for 10 times.



Every **30 seconds** a lower limb is lost to diabetes...*

Pencegahan lebih baik dari mengubati.
 Jangan biar perkara sebegini berlaku keatas diri anda!

Prevention is better than cure.
Don't let this happen to you!



KLINIK PENJAGAAN KAKI DIABETES
 PERKHIDMATAN AMBULATORI,
 PUSAT PERUBATAN UNIVERSITI MALAYA,
 59100 KUALA LUMPUR

Klinik : 03-79492112
 Kaunter : 03-79492592



KLINIK PENJAGAAN KAKI DIABETES
 PERKHIDMATAN AMBULATORI,
 PUSAT PERUBATAN UNIVERSITI MALAYA,
 59100 KUALA LUMPUR



Sebarang Pertanyaan Sila Hubungi

Perkembangan Kejururawatan

Tingkat 8, Menara Utama

Pusat Perubatan Universiti Malaya

59100 Kuala Lumpur

Tel : 03-79492376/ 2931/ 2798/ 2412

Hak milik Pusat Perubatan Universiti Malaya 2011

**KOMPLIKASI KAKI AKIBAT DIABETES
FOOT COMPLICATIONS DUE TO DIABETES**



Ketuat / Kematu
Corn /callous



Gelembung air
Blister



Sendi charcot
Charcot joint



Infeksi tulang
Bone infection
(osteomyelitis)



Luka
Ulcer



Amputasi
Amputation

**PERIKSA KAKI ANDA SETIAP HARI
INSPECT YOUR FEET DAILY**

Periksa kaki anda setiap hari untuk :

- Gelembung air/bengkak.
 - Rekahan kulit/ bintik – bintik merah.
 - Perubahan pada suhu kaki / warna kulit
 - Luka.
 - Kematu / ketuat.
 - Jangkitan kulit di celah jari kaki dan kuku.
- Inspect your feet daily for :
- Blister /swelling.
 - Cracked heel/red pigmentation.
 - Changes in foot temperature / skin colour.
 - Ulcer .
 - Callous / corn.
 - Fungus infection in between the toes/nails.



**KEBERSIHAN KAKI
FOOT CLEANLINESS**

Basuh kaki setiap hari dengan air dan sabun terutama di celah – celah jari kaki anda.

Wash your feet daily with soap and water, special attention in between your toes.



**PASTIKAN KAKI SENTIASA BERSIH DAN KERING
KEEP FOOT CLEAN AND DRY ALWAYS**

Keringkan kaki dengan tuala lembut dan beri tumpuan pada ruang di celah – celah jari kaki.



Dry feet with soft towel and pay attention to the space in between the toes.



**ELAKKAN KULIT KAKI ANDA KERING DAN KASAR
AVOID DRY AND ROUGHNESS OF YOUR FOOT SKIN**

Sapukan krim / lotion ke atas kulit kaki anda yang kering kecuali di celah jari untuk mengelakkan rekahan.



Apply cream/ lotion onto the dry skin of your foot except space in between the toes to prevent cracks / fissures.



**JANGAN GUNAKAN BAHAN PANAS
DO NOT USE HOT ITEMS**

Jangan guna segala demahan panas, bertungku atau rendam kaki dalam air suam/panas

Do not use any hot items, heating pads, heater or soak your feet in warm / hot water.



**BERHATI-HATI SEMASA MEMOTONG KUKU
CAREFUL WHEN TRIMMING TOE NAILS**

Potong kuku jari kaki anda lurus dan tidak terlalu pendek. Kikis sudut kuku jari kaki. Dapatkan bantuan jika anda rabun.



Trimmed toe nails straight across and not too short. File sharp corners. Get assistance if you have poor eye sight.

**ELAKKAN DARIPADA SEBARANG ALAT TAJAM
AVOID USE OF ANY SHARP OBJECTS**

Jangan rawat kaki anda dengan sebarang alat tajam atau "corn plaster". Ia boleh mengakibatkan luka / infeksi.



Do not treat your feet with any sharp objects or corn plasters. It can cause ulcers / infections.

**PEMAKAIAN SARUNG KAKI
WEARING OF SOCKS**

Pakai sarung kaki yang tidak ketat pada pangkalnya dan diperbuat daripada kain kapas. Tukar sarung kaki setiap hari.



Wear socks that has no tight gutters and made from cotton materials. Change socks daily.