

LE PIED DIABETIQUE

Durée 1h30 min

I/ LE PIED DIABETIQUE ET SES COMPLICATIONS (10min)

CONNAITRE LES RISQUES AU NIVEAU DE SES PIED

Outil : tableau des complications du diabète,

II/ AVOIR UNE BONNE HYGIENE DE SES PIEDS (20min)

Outil : avec l'aide de photos (râpe, rasoir, ciseau...), on demande à chaque participant comment il procède pour faire la toilette de ses pieds. Sont-ils recommandés ou dangereux ?

III/ COMMENT CHOISIR SES CHAUSSURES ET SES CHAUSSETTES (20 min)

Outil : avec l'aide de photos (sandales, escarpin, chaussure confortable...), on demande au groupe de choisir les chaussures et chaussettes qui semblent adaptées et sans risque pour leur pied.

On fait déchausser chaque personne puis on dessine le contour de leur pied dans la chaussure portée pour voir les zones de frottement et à risque

PAUSE (20 min)

IV/ SAVOIR RECONNAITRE UNE PLAIE ET SAVOIR REAGIR EN CAS DE PLAIE (20 min)

Outil : un pied et des gommettes, on demande au groupe de placer des gommettes sur un pied aux endroits qu'il pense à risque

Que faire en cas de plaie ? On demande au groupe ce qu'il pense être la meilleure solution

On fait la gradation des risques de plaie pour chaque personne