



## THEME : LE PIED DIABETIQUE

### Séquence éducation de groupe

- Groupe de 10 patients maximum
- Durée 1H
- animateur : Podologue, ou éventuellement, Infirmier(e)

- Objectif général :

**Etre capable d'avoir une bonne hygiène du pied, choisir des chaussures adaptées, prévenir toute plaie du pied**

Cette séance est découpée en quatre petites séquences

Ce document est composé de trois colonnes :

Colonne objectifs	Colonne messages	Colonne méthodes et supports
<b>Les objectifs formulés sont les <u>objectifs pour le patient</u>, C'est à dire le <u>sujet apprenant</u></b>	<b>Les messages sont les messages clés à retenir par les patients</b>	<b>Suggestion d'une méthode pédagogique utilisable par le soignant, Et le Matériel nécessaire</b>

Ce document peut être une aide également lors d'éducation individuelle  
Il peut être utilisé à votre convenance, l'intérêt étant de se l'approprier.

## MAINTENIR UNE BONNE HYGIENE

Objectifs	Messages	Méthodes		Outils
<b>Effectuer une hygiène correcte des pieds</b> <b>Prévenir le risque de brûlure</b>	Toilette quotidienne sous la douche Pas de bain de pieds Vérifier la température de l'eau	Quels objets recommandés ? Quels sont ceux à éviter ou dangereux ?	Description des gestes à faire. Comment faire si manque de souplesse ? On demande à un groupe d'imaginer ne pas pouvoir atteindre ses pieds : quels sont leurs moyens pour atteindre les objectifs définis? Après réflexion, on	Une bassine contenant différents objets tels que : râpe, pierre ponce, credo, coricides, coupe-ongle, brosses avec grand manche, sèche-cheveux, produits antiseptiques colorés, incolores pansements simples, hydrocolloïdes
<b>Eviter le développement des mycoses</b>	Sécher les pieds avec précaution Insister sur les espaces interdigitaux	Présentation de différents objets et produits, par petits groupes (3 groupes de 3 personnes), un tri est effectué Lorsque le tri est terminé, le groupe	quels sont leurs moyens pour atteindre les objectifs définis? Après réflexion, on	savon de Marseille, antiseptique, pinces à ongles, miroir, bouillotte lime en fer, émeri ...
<b>Traiter la sécheresse cutanée</b>	Savoir appliquer la crème pieds secs sur la plante des pieds et sur les talons, pas dans les espaces interdigitaux			

<p><b>Eviter de se blesser en coupant ses ongles et en éliminant l'hyperkératose</b></p>	<p>Limer les ongles , ne les couper que si bonne vision+souplesse et avoir recours à un podologue si l'on présente l'une de ses difficultés ou que les ongles sont difficiles à couper (épais, conformation particulière) ou que l'hyperkératose est importante. Poncer la peau morte et les durillons N'utilisez pas de coricide</p>	<p>fait part de son choix et le propose aux autres groupes</p>	<p>écrira leurs solutions au tableau et ce sera discuté</p>	
--	---	--	---	--

## S'EXAMINER QUOTIDIENNEMENT LES PIEDS POUR REPERER LES ZONES A RISQUE

Objectifs	Messages	Méthodes	Outils
<p><b>Surveiller ses pieds chaque jour</b></p>	<p>Faites-le sous un bon éclairage</p> <p>Rechercher :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sous le pied ou sur les orteils, une ampoule, un cor ou un durillon ; si vous remarquez une fissure, un gonflement ou un saignement consultez rapidement le médecin ou le podologue.</li> <li>- Entre les orteils, des fissures ou macération</li> <li>- Autour des ongles, une rougeur, un ongle incarné,</li> <li>- Au talon, des callosités ou des fissures</li> <li>- Sur le pied, une rougeur, une plaie</li> </ul>	<p>Vous avez à votre disposition des pieds factices, indiquez avec des gommettes les endroits que vous pensez à risque pour vos pieds.</p> <p>1 groupe de 3, à la fin une personne du groupe dit pourquoi cette localisation est à risque, et quel est le risque</p>	<p>Pied factice (ou dessin pied) et gommettes</p>

## CHOISIR UNE PAIRE DE CHAUSSURES, DES CHAUSSETTES ADAPTEES A SES PIEDS ET A SON TYPE D'ACTIVITE

Objectifs	Messages	Méthodes	Outils
<b>Savoir choisir ses chaussures</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En cuir souple</li> <li>- Elles sont larges, fermées (pas de sandales)</li> <li>- Réglables par lacets ou velcro</li> <li>- Sans coutures intérieures</li> <li>- Semelles antidérapantes</li> <li>- Les acheter en fin de journée (pied gonflés)</li> <li>- Quand elles sont neuves, les mettre progressivement</li> <li>- Alternez avec 2 paires chaque jour</li> </ul>	<p>Choisissez, parmi ces chaussures celles qui vous semblent adaptées et sans risque pour vos pieds</p>	<p>Choix de chaussures et de photos de chaussures : Sport , sandales en plastique et en cuir, escarpins, chaussures étroites, confortables...</p>
<b>Savoir choisir ses chaussettes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En fibres naturelles : coton, laine, fil</li> <li>- Pas d'élastique faisant garrot</li> <li>- Pas de coutures agressives, les mettre à l'envers</li> <li>- Les changer quotidiennement</li> </ul>	<p>Séparez les bonnes chaussettes de celles qui ne vous paraissent pas indiquées</p> <p>A la fin une personne du groupe rapporte et commente les choix qui ont été faits</p>	<p>Choix de chaussettes, d'étiquettes de chaussettes, de photos de chaussettes</p>

## PREVENIR TOUTE PLAIE DU PIED

Objectifs	Messages	Méthodes	Outils
<p><b>Répertorier les situations à risque pour lui, dans son quotidien</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inspecter vos pieds quotidiennement</li> <li>- Ne porter pas de chaussures usagées et déformées, ni ouvertes</li> <li>- Ne marchez jamais pieds nus</li> <li>- Avant de vous chausser, vérifiez qu'il n'y a rien dans vos chaussures</li> <li>- Si vous avez des difficultés pour vous couper les ongles, ou trop de callosités, consulter un podologue pour un soin</li> <li>- N'utilisez aucun objet tranchant, pas de coricide ni de pansements hydrocolloïdes</li> <li>- N'utilisez pas de bouillotte</li> <li>- Lavez et hydratez vos pieds chaque jour</li> </ul>	<p>Pour vous, quels sont les situations où vous risquez de vous faire une plaie ?</p> <p>METAPLAN ou tableau blanc et feutres de différentes couleurs</p>	<p>Tableau blanc et feutres de différentes couleurs</p>
<p><b>Se prendre en charge à la découverte d'une plaie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laver, puis désinfecter avec antiseptique incolore et faire un pansement sec (compresse stérile + sparadrap hypoallergénique)</li> <li>- Consulter rapidement le médecin car urgence</li> </ul>	<p>Que faire si vous découvrez une plaie ?</p>	<p>Discussion</p>

<p><b>Avoir connaissance de la possibilité de bénéficier de soins podologiques remboursés par la sécurité sociale si j'ai des pieds à haut risque de lésion et sur prescription médicale</b></p>	<p>Dans certains cas, les patients diabétiques peuvent bénéficier de soins de prévention podologique pris en charge par l'assurance maladie, par un podologue à son cabinet sur prescription médicale. Ceci est valable si : les pieds présentent une baisse de la sensibilité et de l'artérite ou des déformations (4 séances par an), ou en cas d'antécédent de plaie chronique ou de chirurgie du pied (6 séances par an)</p>	<p>Présenter la définition des divers grades lésionnels et en regard combien de soins peuvent être remboursés par an. Répartir les patients en petits groupes et imaginer plusieurs cas cliniques de patients factices (M. X, Mme Y), Demander aux patients de trouver le grade de chacun d'entre eux et déterminer s'ils peuvent avoir accès à des soins remboursés.</p>	<p>Supports pré-imprimés affichés et lisibles par le groupe  Cas cliniques affichés et sur feuilles A4 distribuées aux groupes</p>
--	--	---	--