IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Diabeetikute jalaraviõe vastuvõtt

Meie jalaraviõed teevad **diabeetikutele ravipediküüri**, mille aluseks on **saatekiri arstilt või eriõelt**.

Ilma diabeedi diagnoosita on endokrinoloogiakeskuse jalaraviõdede juurde võimalik pöörduda **tasulisele vastuvõtule**.

Diabeetikutena olete meie juurde raviks ja nõustamiseks oodatud, kui Teil on

- probleeme või raskusi jalgade hooldusega;
- sissekasvanud varbaküüs;
- nahavigastus, haavand või algav põletikuline haigus;
- amputatsioonijärgne haav.

Jalaraviõe vastuvõtt hõlmab

- jalgade koduse hoolduse õpetust;
- ravipediküüri;
- sissekasvanud küünte ravi;
- jalahaavandite ravi ja haavahoolduse õpetust.

Jalgade igapäevane hooldus

Tee	Ära tee
Kontrolli jalalabasid iga päev, vajadusel peegli abil.	Ära kõnni paljajalu.
Uuri nahka punetuse, tursete, paksendite, villide, haavandite ja vigastuste suhtes.	Ära eemalda ise konnasilmi ega soolatüükaid – pöördu jalaravikabinetti.
Pese jalgu iga päev, kuid **ära leota neid**.	Väldi sünteetilisest materjalist sokke ja sukki.
Kuivata jalad hoolikalt, sh varbavahed.	Ära kanna ebamugavaid või kitsaid jalanõusid.
Kreemita jalgu regulaarselt (väldi kreemi sattumist varvaste vahele).	
Lõika varbaküüsi sirgelt, vajadusel kasuta ravipediküüri.	

Tee	Ära tee
Kontrolli enne jalanõude jalga panemist, et sees ei oleks kive või teravaid esemeid.	

SAATEKIRI vastuvõtule tulekuks

- Perearstilt, eriarstilt, eriõelt *(nähtav terviseportaalis)*
- Tagasikutse saatekiri *(ei ole nähtav terviseportaalis)*
- Ilma saatekirjata saab tulla **tasulisele vastuvõtule**.
- **Vastuvõtule saab aega broneerida:**
- Terviseportaalis www.terviseportaal.ee
- telefoni teel 666 1900 **E–R 7.30–18.00**
- kohapeal registratuuris