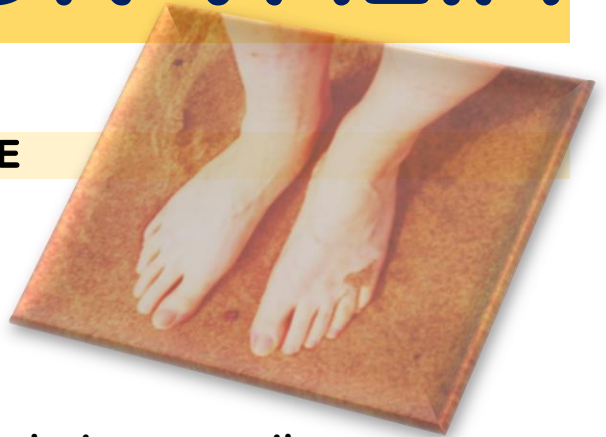


# JALOILLA ON VÄLIÄ

## POTILAILLE, PERHEELLE JA YSTÄVILLE

Jos sinulla tai jollakulla toisella,  
jonka tunnet,  
on sääri- tai jalkaongelmia,  
tiedä, että niitä voidaan hoitaa jo varhaisessa vaiheessa.



## Mitä tutkia?

### Useimpia jalkaongelmia voidaan hoitaa jo varhaisessa vaiheessa.

Iho luonnollisesti muuttuu ikääntyessä. Se esimerkiksi menettää kosteutta, elastisuuttaan ja pehmeyttään.

Saatat kuitenkin huomata muitakin epätavallisia muutoksia, kuten kuivuminen, hilseily tai ruskehtava väri.

Laskimot tulevat hieman näkyvimmiksi ja liikkuminen vaikeutuu. Myös haavojen paraneminen voi kestää pidempään kuin nuorena.

Kuitenkin kaikkien raapaisujen ja kolhujen pitäisi yhä parantua nopeasti. Säätiesi tai jalkateräsi eivät pitäisi turvota siten, että mukavien jalkineiden löytäminen on vaikeaa. Jalkojesi ihon ei pitäisi kuivua, kutista, hilseillä, ärtyä tai tulla värimuutoksia. Niiden vuoksi iho tulee hauraaksi ja vahingoittuu, punoittaa ja tulehtuu helpommin.

Kävellessä pohkeisiin ei pitäisi tulla kramppeja. Laskimot voivat olla näkyviä, mutta eivät epämukavan tuntuksia.

# Tarkkaile jaloitasi seuraavia merkkejä

Jos sinulla on vaikeuksia taipua, käytä peiliä nähdäksesi jalkapohjiin onko siellä rakkoja, haavoja tai sisään kasvaneita kynsiä.

- Väsymystä, sykkimistä tai kipuja säärissä
- Turvotusta
- Punoitusta tai painaumia vaatteista
- Kramppeja tai kipuja kävellessä
- Pistelyn tunnetta
- Kuivaa, kutisevaa tai hilseilevää iho
- Punoitusta tai ruskeita alueita ihossa polven ja nilkan välissä, jotka alkuvaiheessa saattavat tuntua kuumoittavilta, kipeiltä ja ne saatetaan tulkita väärin tulehdukseksi.
- Suonikohjuja tai pieniä laskimoita on kaikilla. Ne ovat normaalisti näkymättömiä kunnes laajenevat ja näkyvät ihon läpi
- Kovettunutta ihoa, ihorikkoja tai halkeamia kantapäissä
- Haavoja tai kolhuja, jotka eivät parane

**Ylläolevat merkit jaloissa eivät ole normaaleja.**

**Jos sinulla ei ole täsmälleen juuri ylläkuvattuja oireita, on tärkeää etsiä neuvoja.**

**Ota selvää, mitä on odotettavissa, saat tietoa, käytännön neuvoja ja tukea asiantuntijaltamme. Jos emme itse osaa auttaa, ohjaamme sinut tarvittaessa oikeaan hoitopaikkaan.**