

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ

7 βήματα για την καθημερινή φροντίδα των ποδιών σας ώστε να είναι πάντα υγιή

ΒΗΜΑ 1



ΕΛΕΓΧΟΣ

Ελέγχετε τα πόδια σας και τα σημεία ανάμεσα στα δάχτυλά των ποδιών σας κάθε μέρα. Αν διαπιστώσετε αλλαγές, δείξτε τες στον γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν.

ΒΗΜΑ 2



ΠΛΥΣΙΜΟ

Πλένετε το πόδι σας κάθε μέρα με νερό και σαπούνι που να είναι απαλό για το δέρμα.

ΒΗΜΑ 3



ΠΑΝΤΑ ΣΤΕΓΝΑ

Διατηρείτε τα πόδια σας στεγνά, ιδίως στα σημεία ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σας.

ΒΗΜΑ 4



ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Πρέπει να βάζετε ενυδατική κρέμα στα πόδια σας κάθε μέρα. Φροντίστε να καλύπτετε το επάνω και το κάτω μέρος των ποδιών σας, τα νύχια των ποδιών και τις φτέρνες σας. Μη βάζετε ενυδατική κρέμα ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σας.

ΒΗΜΑ 5



ΚΟΨΙΜΟ ΝΥΧΙΩΝ

Τα νύχια των ποδιών σας πρέπει να είναι πάντα κομμένα.

ΒΗΜΑ 6



ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

Προστατέψτε τα πόδια σας από τραυματισμούς. Φροντίστε να φοράτε πάντα καθαρές κάλτσες ή καθαρά καλσόν και παπούτσια που εφαρμόζουν καλά και προστατεύουν τα πόδια σας.

ΒΗΜΑ 7



ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ

Συνεχίστε να παρακολουθείτε τον διαβήτη σας και αποφύγετε το κάπνισμα.

Η καθημερινή φροντίδα των ποδιών σας θα σας βοηθήσει να τα διατηρείτε πάντα υγιή.

Μην ξεχνάτε να πηγαίνετε στον γιατρό, στον ειδικευμένο νοσηλεύτη ή στον ποδίατρό σας για έλεγχο των ποδιών σας τουλάχιστον μία φορά τον χρόνο.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά την υγεία των ποδιών σε σχέση με τον διαβήτη, επισκεφτείτε τον ιστότοπο www.footforward.org.au.