

COME PRENDERTI CURA DEI TUOI PIEDI

7 step per la cura quotidiana e la salute dei tuoi piedi

1o STEP



CONTROLLALI

Controlla quotidianamente i tuoi piedi e gli spazi tra le dita. Se noti dei cambiamenti, mostrali il prima possibile al tuo medico.

2o STEP



LAVALI

Lava i tuoi piedi tutti i giorni con acqua e un sapone delicato per la pelle.

3o STEP



MANTIENILI ASCIUTTI

Mantieni i tuoi piedi asciutti, soprattutto tra le dita.

4o STEP



IDRATALI

Massaggia i tuoi piedi tutti i giorni con crema idratante. Idrata i tuoi piedi sopra e sotto, le dita e i talloni. Non mettere la crema tra le dita.

5o STEP



TAGLIATI LE UNGHIE

Mantieni corte le tue unghie dei piedi.

6o STEP



PROTEGGILI

Evita di causare ferite ai tuoi piedi. Assicurati di portare calze o calzini puliti e calzature ben aderenti che proteggano i tuoi piedi.

7o STEP



PRENDITI CURA DI TE

Continua a prenderti cura di te e del tuo diabete ed evita il fumo.

La cura quotidiana ti aiuterà a mantenere sani i tuoi piedi.

Ricordati di far controllare i tuoi piedi almeno una volta all'anno dal tuo medico, un infermiere specialista o un podologo.

Per maggiori informazioni sulla salute dei piedi in relazione al diabete visita www.footforward.org.au