

Diabetic Foot Care

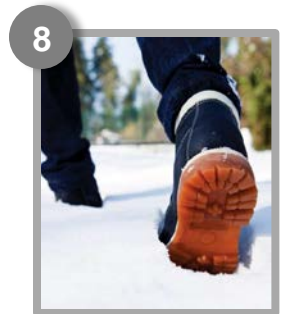
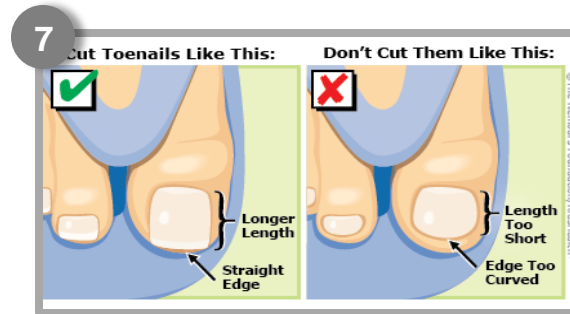
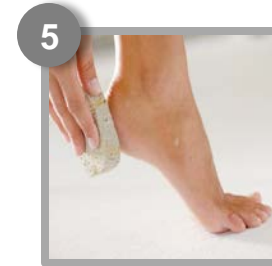
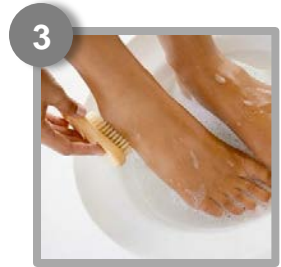


To Do List

- Get nail clippers, emery board and pumice stones
- Buy soft cotton and wool socks
- Buy a pair of athletic/comfortable shoes that cover my feet.
- Place slippers next to my bed to wear when I get out of bed.
- Get a mirror to help me see the bottom of my feet.
- Ask for help from family members/caregivers if I can't see my feet.
- Keep my doctor's appointment and ask them to check my feet during the visit.
- Ask my doctor if I am qualified for special shoes.
- Plan my physical activity with my dieticians and doctors.
- Stop smoking.

12 Tips on Foot Care

1. Watch your blood glucose.
2. Check your feet every day.
3. Wash your feet every day.
4. Keep your skin soft and smooth.
5. Smooth any calluses gently.
6. Wear shoes and socks at all times.
7. Trim your toenails.
8. Protect your feet from the hot and cold.
9. Keep your blood flow to your feet.
10. Be more active.
11. See your doctor.
12. Get started today!



Cuidado del Pie Diabético

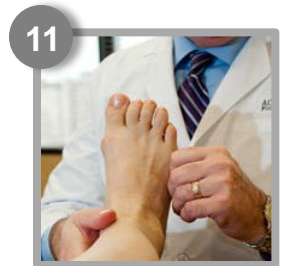
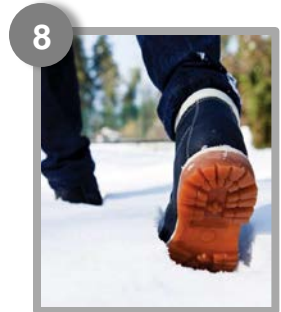
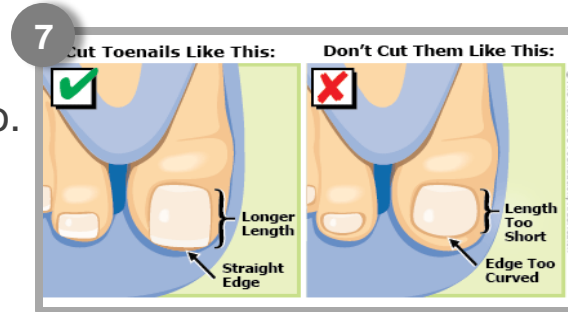
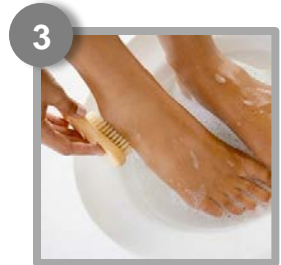
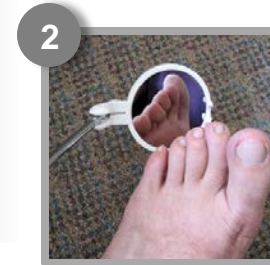
Lista de Tareas

- Obtener cortaúñas, lima de uñas y piedra pómez.
- Comprar calcetines de algodón o de lana, suaves.
- Comprar un par de zapatos atléticos / cómodas que cubren mis pies.
- Colocar zapatillas al lado de mi cama para llevar cuando me levanta de cama.
- Conseguir un espejo para ayudarme a ver la parte inferior de los pies.
- Pedir ayuda a mis familiares / cuidadores si no puedo ver mis pies.
- Mantenerla cita con el médico y pídale que examinar mis pies durante la visita.
- Preguntar a mi médico si estoy calificado para los zapatos especiales.
- Planificar mi actividad física con mis dietistas y médicos.
- Dejar de fumar.

12 Consejos para Cuidar los Pies

1. Cuidado con la glucosa en la sangre.
2. Examine sus pies todos los días.
3. Lávese los pies todos los días.
4. Mantenga su piel suave y tersa.
5. Alise cualquier callos suavemente.
6. Use zapatos y calcetines en todo momento.
7. Córtese las uñas de los pies.
8. Proteja sus pies del calor y del frío.
9. Mantener el flujo de sangre a sus pies.
10. Sea más activo.
11. Consulte a su médico.

12. Empiece hoy mismo!



糖尿病患者腳部護理

任務列表

- ❑ 購買指甲剪，磨砂石板，浮石塊
- ❑ 購買柔軟的棉花和羊毛做的襪子
- ❑ 購買一雙運動鞋/舒適的鞋子
- ❑ 將拖鞋放在牀邊方便我下牀時使用
- ❑ 用一面鏡子來看我的腳底
- ❑ 看不到我的雙腳時要請家人或照顧者來幫忙
- ❑ 定時複診並且讓醫生檢查我的腳
- ❑ 詢問我的醫生看看我是否符合穿特別的鞋子
- ❑ 和我的飲食顧問與醫生計劃我的身體運動
- ❑ 停止抽煙

12項 腳部護理提示

1. 注意您的血糖。
2. 每天檢查您的腳。
3. 每天清洗您的腳。
4. 保持您皮膚的柔軟和光滑。
5. 輕輕的磨滑腳部起繭的皮膚。
6. 修剪您的指甲。
7. 任何時候都穿著鞋和襪。
8. 保護您的雙腳不受與過熱或過冷。
9. 保持腳部的血液循環。
10. 要多動動身體。
11. 定時看您的醫生。

12. 從今天馬上開始！

