ДАТА: _____

ЧЕК-ЛИСТ ПО УХОДУ ЗА СТОПАМИ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Каждый день отмечайте галочкой каждый выполненный пункт.

ВАЖНЫЕ ЗАДАЧИ ПО УХОДУ ЗА СТОПАМИ	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Вымойте ноги теплой водой с мягким мылом (для чувствительной кожи).							
После мытья тщательно вытрите ноги, особенно между пальцами.							
Нанесите увлажняющий крем на ноги с внешней стороны и на стопы. Не наносите крем между пальцами.							
Тщательно осмотрите стопы со всех сторон на наличие мест сдавливания, смещения или ороговевших участков кожи. Обследуйте ноги на наличие небольших повреждений или ран.							
Подпилите ногти пилочкой по прямой, не закругляя, чтобы ногти не врастали и не загибались.							
Наденьте чистые мягкие сухие носки или чулки.							
Носите тапочки (или обувь) в помещении.							
Носите обувь, которая вам идеально подходит по размеру. Такая обувь не должна жать или сдавливать ногу.							
Носите широкую и закрытую обувь на низком каблуке (до 2 см). Материал верха должен быть мягким, а подошва не очень гибкой.							
Проверьте обувь изнутри на наличие инородных предметов, перед тем как обуваться.							

Были ли у вас на этой неделе какие-либо жалобы, связанные с ногами и/или ногтями на ногах? **ДА / НЕТ**

Если да, зафиксируйте их ниже: _____

_____

BIONIME