

સ્ટેપ્સ ફોર હેલ્થી ફીટ

સામાન્ય આરોગ્ય

- તમારા લોહીમાં સાકરના પ્રમાણનું નિયંત્રણ રાખો.
- ધૂમ્રપાન કરતા હો, તો છોડી દો.
- તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સૂચના મુજબ દરરોજ વ્યાયામ કરો.

તમારા પગની સંભાળ

- તમારા પગ પર ક્યાંય લાલ ચાહું કે ફોલ્લા ન હોય તે જોતા રહો. આવું થાય તો સમજવું કે તમારા બૂટ તમને બરાબર બંધબેસતા નથી.
- પગ ધૂંઘો, કોરા કરો અને બેજ ટકી રહે એવી કીમ લગાડો. આંગળીઓ વચ્ચે કાળજીપૂર્વક લૂંછો અને ત્યાં કીમ ન લગાડતા.
- પગને પલાણશો નહિ.
- કોઈ જગ્યા કઢાણ થઈ ગઈ હોય તે જૂંઓ અને પગના નખ નિયમિત કાપો. તમે પોતે આંગળીઓ સુધી પહોંચી ન શકતા હો અથવા પગમાં કંઈ સંવેદન ન હોય તો નખ કાપી આપવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને કહો. હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહ વિના દુકાને પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના મળતી દવાઓ ન વાપરશો.

પગરખાં

- જૂતા પહેરતાં પહેલાં અંદરથી ખંખેરીને સાફ્ટ કરો.
 - ધરમાં અને ધર બહાર જોડા પહેરી રાખો.
 - પગની આંગળીઓ બંધ રહે એવા શૂઝ ખરીદો, કારણ કે એ તમારા પગને રક્ષણ આપે છે.
 - મોઝાં દરરોજ બદલો.
 - જોડા મોડી સાંજે ખરીદો કારણ કે દિવસ દરમિયાન પગ ફૂલેલો હોય છે.
 - નિષ્ણાત કારીગર પાસે તમારા જોડાનું ફિટિંગ કરાવો.
- હું મારા પગની સંભાળ લઈશ અને એમને સાજાનરવા રોખવા માટે જરૂરી ફરજાર કરોશ.

તારીખ

સહી

તમે પોતે અલગ કરીને સાચવી શકો તે માટે આ વિભાગમાં છિદ્રાળ રેખા છે.

નીચેના તૃ પ્રશ્નો પુછીને હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની વિઝિટનો વધારેમાં વધારે લાભ લો:

- મારી મૂળ સમસ્યા શી છે?
- મારે શું કરવું જોઈએ?
- એ કરવાનું મારા માટે શા કારણે મહત્વનું છે?

નેશનલ પેશાન્ટ સેફ્ટી ફાઉન્ડેશન
(National Patient Safety Foundation)

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet
પર ઓનલાઈન સાઈન અપ કરો અને દર મહિને
વિના મૂલ્યે એક સૂચન મેળવો

ડાયાબિટીસવાળા લોકો પગની માવજત શી રીતે કરે છે તેની અંગત વાતો જાણવા અમારી મુલાકાત લો, અને કુટ કેર પ્રોફેશનલને ખોળી કાઢો. અવારનવાર પુછતા પ્રશ્નોના જવાબ અને બીજી ઘણી વાતો જાણો.

Canadian Association
of Wound Care Association canadienne
du soin des plaies

કેનેડિયન એસોસિએશન ઓફ વૂન્ડ કેર
(Canadian Association of Wound Care)

642 King St., West Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

ટેલીફોન: 416-485-2292 ટોલ-ફી: 1-866-474-0125

ઇ-મેલ: healthyfeet@cawc.net

વેબસાઈટ: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

આ સામગ્રીનું પ્રકાશન પાબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા તરફથી મળેલા નાણાકીય ભાડોળને કારણે શક્ય બન્યું છે. અહીં વ્યક્ત થયેલા વિચારો પાબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડાના (Public Health Agency of Canada) વિચારોનું પ્રતિબિંબ પાડતા હોય એવું જરૂરી નથી.

આ પત્રિકા માત્ર માર્ગદર્શન માટે છે અને એનો ઉપયોગ નિદાન કે ઉપયાર વિશેના નિર્ણય માટે ન કરશો. ખાસ પ્રકારની દાકતરી સમસ્યાનો ઈલાજ સીધો જ યોગ્યતા ધરાવતા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ દ્વારા કરાવવો.

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

ડાયાબિટીસ,
સાજાનરવા પગ
અને તમે



તમારા પગ કેટલા
સાજાનરવા છે?

સંક્રિતો સમજો.



તમારા પગમાં કોઈ ફેરફાર કે ઈજનાં લક્ષણો માટે દરરોજ પગ તપાસતા રહો.

તમે ઉપરના કોઈ પણ સવાલનો જવાબ હા આપ્યો હોય તો વહેલી તક હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને મળો. તમને ડાયાબિટીસ છે, એ તે કે તોણીને અવશ્ય કહેશો. હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સલાહ આપે તો ભલે, પરંતુ તે સિવાય પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિના મળતી દવાઓ ન લેશો.

જરૂર પડે વર્ષમાં કર્દી નહિ તો ૧-૨ અથવા તેથી વધારે વાર હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ પાસે પગની તપાસ કરાવો.

તમારા પગ...

સંવેદનરહિત છે, એમાં પીડા છે, કે ઝાંઝણાટી લાગે છે?

પગ લાકડું બની ગયા હોય એવું લાગે છે?

જવાબ હા હોય

આકાર બદલે છે?
એક પગ બીજા કરતાં જુદા છે?
કોઈ પણ ફેરફાર અગત્યનો છે.

જવાબ હા હોય

સૂક્ષ્મા, કઠળું કે ફૂટેલી ચામડીવાળા છે?
એના પર ચાડાં કે ફોલ્લા છે?

જવાબ હા હોય

તમારી હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ ટીમ

કાયરોપોડિસ્ટ અથવા પોડિયાટ્રિસ્ટ: પગની બીમારીઓ, તકલીફો અને ખરાબ કામકાજના ઈલાજના નિષ્ણાત.

ડાયાબિટીસ એન્જ્યૂકેટર: પગની સંભાળ સહિત ડાયાબિટીસ વિશેની સમજણ આપે છે.

ડોક્ટર: ડાયાબિટીસના નિયંત્રણમાં મદદ કરે છે, કેટલાક ડોક્ટરોએ પગની સંભાળની પણ તાલીમ લીધી હોય છે.

નર્સ: કોઈ કોઈ નર્સોએ પગની સંભાળની તાલીમ લીધી હોય છે ઓર્થોટિસ્ટ/પ્રોસ્થેટિસ્ટ: ઓર્થોટિક અને પ્રોસ્થેટિક ઉપકરણોના નિષ્ણાત.

પેડોર્થિસ્ટ: ઓર્થોટિક્સ, પગરખાં અને પગરખાંમાં ફેરફાર કરવાના નિષ્ણાત.

તો હું શું કરી શકું?

- લોહીમાં સાકરના પ્રમાણને નિયંત્રણમાં રાખો.
- પગના નખ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ પાસે કપાવડાવો અને પગની ચામડીની કાળજી લો.
- તમારા બૂટનું જાગુકારના હાથે ફ્રિટિંગ કરાવો.

- વધારે પડતું ચાલવાનું ટાળો
- જેમ બને તેમ જલદી તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને મળો
- તમારા બૂટનું નિષ્ણાત પાસે ફ્રિટિંગ કરાવો.

- ચામડીમાં થતા ફેરફારો હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને દેખાડો.
- ચાંદા કે ફોલ્લાને નવશેક્રાંતાની પાણીથી ધૂંઘૂંાં, તદ્દન કોર્દું કરી દો અને એના પર પટ્ટી બાંધી દો. આજે જ હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને મળો.
- પગમાં જખમ ઢૂંઝતો હોય ત્યારે ચાલતી વખતે એના પર ભાર ન આવે તેનું ધ્યાન રાખો.

મહત્વના ફોન નંબરો:

કાયરોપોડિસ્ટ અથવા પોડિયાટ્રિસ્ટ

ડાયાબિટીસ એન્જ્યૂકેટર

ડોક્ટર

નર્સ

ઓર્થોટિસ્ટ/પ્રોસ્થેટિસ્ટ

પેડોર્થિસ્ટ

વધારે માહિતી માટે મુલાકાત લો

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet