

مناسب فٹ جو تا تلاش کرنا



Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

جوتے ہر ایک کے لئے بہت اہم ہیں لیکن ذیابیطس میں مبتلا لوگوں کے لئے خاص طور پر نازک ہیں، تاکہ ان کے پیروں کی حفاظت میں مدد ہو اور، خاص طور پر اگر ان میں حس ختم ہو (عصبی عارضہ) گئی ہو، تو چوٹ سے بچا جا سکے۔

صحیح اور فٹ ہونے والے جوتے گھوکھرو، سخت جلد، چھالوں یا زخموں کی پیدائش جن میں عفونت ہو کر اور پیر کو کاٹنے کا خطرہ ہو سکتا ہے، کو روکنے میں مدد دیتے ہیں۔

پیر کے بارے میں حقائق



جوٹے خریدتے ہوئے آپ کو سہ رخی خیال رکھنا چاہیئے:

لمبائی / چوڑائی / گہرائی

یاد رکھیئے: لوگوں کے پیر کا سائز ہوتا ہے، جوٹے کا سائز نہیں۔ جوٹے خریدتے ہوئے کیا ہر بار آپ کے پیر کی پیمائش کی جاتی ہے!

جوٹوں کی فٹنگ کے متعلق یاد رکھنے کی باتیں:

7 اس بات کا یقین ہونا چاہیے کہ پیر کی انگلیوں کی جنبش کے لئے کافی جگہ ہو۔

8 ایسے جوٹے کا انتخاب کیجیے جس کی ساخت آپ کے پیر کے مطابق ہو۔ کچھ جوٹے مڑے ہوئے جبکہ کچھ سیدھے ہوتے ہیں۔

9 اپنے جوٹے اور پتاوے باقاعدگی سے بدلتے رہیے۔

10 آزمائشی مدت کے لئے گھر کے اندر "جوٹا ٹیسٹ" کیجیے اور اس کے فٹ ہونے کے بارے میں اپنے جوٹے کے ماہر سے مشورہ کر لیجیے۔ آپ کے جوٹے میں مزید تبدیلیوں کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

11 جوٹے صرف مشہور سٹور سے خریدیے جو آپ کو فٹ ہونے اور کوالٹی کے بارے میں ضمانت دیتا ہو۔

12 بہترین جوٹا وہ ہے جو آپ کے پیر میں صحیح فٹ ہوتا ہو!

1 جوٹوں کی خریداری دن کے آخر میں کیجیے، جب آپ کے پیروں پر ورم ہوتا ہے۔

2 اگر آپ میں حس ختم ہو گئی (عصبی عارضہ) ہے تو اپنے جوٹے پیشہ ور ماہر سے فٹ کرائیں۔

3 جب آپ بیٹھے ہوں اور کھڑے ہوئے ہوں تو فروخت کرنے والے شخص کو آپ کے پیر کی پیمائش لے لینی چاہیے۔

4 جب آپ کھڑے ہوں تو آپ کے پیر کی لمبائی، چوڑائی اور گہرائی کا معائنہ کر لیا جائے۔

5 پیر کے گٹے کو جوٹے کے سب سے چوڑے حصے میں ہونا چاہیے۔

6 جب جوٹا آپ کے پیر میں ہو اور محفوظ ہو، اسے تنگ نہیں، آرام دہ اور پرسکون (دستانے کے نئے جوڑے کی طرح) ہونا چاہیے۔

مناسب فٹ جو تا تلاش کرنا



مدد گار جوتے کی خصوصیات:

- ✓ اچھی طرح فٹ ہو۔
- ✓ ہوا کے رساؤ والے میٹیریل سے بنا ہو (مثال کے طور پر چمڑا)۔
- ✓ مضبوط ایڑھی والا ہو۔
- ✓ باندھنے کے لئے ویلکرو یا تسمے ہوں۔
- ✓ جھٹکوں کو اچھی طرح برداشت کر سکے۔
- ✓ موڑا یا بل نہ دیا جا سکے۔
- ✓ انگوٹھے کے حصے میں سلائی نہ ہو۔

مزید معلومات کے لئے ہماری ذیابیطس، صحتمند پیر اور آپ ویب سائٹ
پر جائیں۔ www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tel: 416-485-2292 Toll-free: 1-866-474-0125

Email: healthyfeet@cawc.net