

# ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਕਦਮ

## ਆਮ ਸਿਹਤ

- 1 ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਲੈਵਲਸ (ਪੱਧਰ) ਕੰਟਰੋਲ ਕਰੋ
- 2 ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਛੱਡ ਦਿਉ।
- 3 ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ

## ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ

- 1 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਲਾਲੀ ਜਾਂ ਛਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਡੀ ਜੁਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਟ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ।
- 2 ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਧੋਵੋ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾ ਲਉ ਅਤੇ ਮਾਇਸਚਰਾਇਜ਼ਰ ਲਗਾਓ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੂੰਝੋ ਅਤੇ ਉਥੇ ਕਰੀਮ ਨਾ ਲਾਉ।
- 3 ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਡੋਬ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- 4 ਜੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਭੋਰੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਨੇਮ ਨਾਲ ਕਟਵਾਉ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਤਾਂ ਨਹੁੰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਉ। ਜਦੋਂ ਤੀਕ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ ਤੋਂ ਕਾਉਂਟਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

## ਜੁੱਤੀਆਂ

- 1 ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਪਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਝਾੜੋ।
- 2 ਹਰ ਸਮੇਂ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਕੇ ਰੱਖੋ।
- 3 ਅਜਿਹੀ ਜੁੱਤੀ ਪਾਉ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਕਸੀਆਂ ਰਹਿਣ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜਖਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ।
- 4 ਆਪਣੀਆਂ ਜੁਰਾਬਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਬਦਲੋ।
- 5 ਜੁੱਤੀ ਦਿਨ ਦੇ ਢਲਦੇ ਵਕਤ ਖਰੀਦੋ ਕਿਉਂਕਿ ਪੈਰ ਦਿਨ ਵਿਚ ਸੁੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- 6 ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ ਕੋਲੋਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੱਤੀ ਫਿਟ ਕਰਵਾਉ।

**ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ ਅਤੇ ਉਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ!**

ਤਾਰੀਖ

ਦਸਤਖਤ

ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਛਿਦਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

# ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਇਹ 3 ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਉਠਾਉ:

1. ਮੇਰੀ ਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਕੀ ਹੈ?
2. ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ?
3. ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਕਰਨਾ ਅਹਿਮ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਸੇਫਟੀ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ  
(National Patient Safety Foundation)

**ਆਪਣਾ ਮੁਫਤ ਮਾਸਿਕ ਟਿਪ (ਗੁਰ) ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet) ਤੇ ਸਾਈਨ ਇਨ ਕਰੋ।**

**ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਨੁਭਵ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ, ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਮ ਪੁੱਛੇ ਜਾਂਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਜਾਣਨ ਲਈ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਵੇਖੋ!**

Canadian Association of Wound Care  
Association canadienne du soin des plaies

### Canadian Association of Wound Care

642 King St., West Suite 200  
Toronto, ON M5V 1M7

ਟੈਲੀਫੋਨ: 416-485-2292 ਟੋਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-866-474-0125  
ਈ-ਮੇਲ: [healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)

ਵੈਬਸਾਈਟ: [www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)

ਇਸ ਸਮਗਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (Public Health Agency of Canada) ਵੱਲੋਂ ਇਕ ਮਾਲੀ ਯੋਗਦਾਨ ਰਾਹੀਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ, ਕਿ ਉਹ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚੀ ਸਿਰਫ ਇਕ ਗਾਈਡ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਰੋਗ ਦੀ ਤਸਖੀਸ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੈਡੀਕਲ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਇਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਲੋਂ ਸਿਧੀਆਂ ਨਿਪਟਾਈਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

Canadian Association of Wound Care  
Association canadienne du soin des plaies

# ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਿਹਤਮੰਦ ਪੈਰ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ

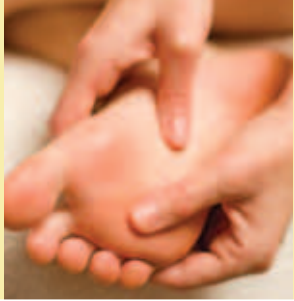


## ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਕਿੰਨੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹਨ?

# ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ

# ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ...

# ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?



ਸੁੰਨ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਝੁਣਝੁਣੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ?  
ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਮੁੱਢਾਂ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ?



- ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿਚ ਸ਼ੂਗਰ (ਗਲੂਕੋਜ਼) ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੋ।
- ਇਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰ ਕਟਵਾਉ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਵਾਉ।
- ਆਪਣੀ ਜੁਤੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਟ ਕਰਵਾਉ।



ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਬਦਲ ਰਹੀ ਹੈ?  
ਕੀ ਇਕ ਪੈਰ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ?  
ਕੋਈ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਅਹਿਮ ਹੈ।



- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਆਪਣੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।
- ਆਪਣੀ ਜੁੱਤੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਨਾਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿਟ ਕਰਵਾਉ।



ਕੀ ਪੈਰ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਭੌਰੀਆਂ ਜਾਂ ਬਿਆਈਆਂ (ਚੀਰ) ਹਨ?  
ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਹਨ?



- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਕੋਲੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਇਕ ਜਖਮ ਜਾਂ ਛਾਲੇ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ; ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਕ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਕੱਜ ਦਿਉ। ਅੱਜ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਜਖਮ ਭਰੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ।

**ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਜਖਮਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੇਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਦਾ ਵੀ ਜਵਾਬ ਹਾਂ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਇਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ (ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ। ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵੱਲੋਂ ਹਿਦਾਇਤ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਦੋਂ ਤੀਕ ਓਵਰ-ਦੀ-ਕਾਊਂਟਰ (ਬਿਨਾਂ ਨੁਸਖੇ) ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਕੇ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਰੋ।

**ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਾਲ ਵਿਚ 1 ਤੋਂ 2 ਵਾਰ ਜਾਂ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਵਾਰ ਕਰਵਾਉ।**

**ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪੇਸ਼ਾਵਰਾਂ ਦੀ ਟੀਮ:**

**ਕਾਇਰੋਪੋਡਿਸਟ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟਰਿਸਟ:** ਇਹ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਗਡਬਡੀ ਅਤੇ ਕਿਰਿਆਹੀਨਤਾ ਦੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ

**ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ:** ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਸਮੇਤ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ

**ਡਾਕਟਰ:** ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ

**ਨਰਸਾਂ:** ਕਈਆਂ ਨੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ

**ਆਰਥੋਟਿਸਟਸ / ਪ੍ਰਾਸਥੀਟਿਸਟਸ:** ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਨਕਲੀ ਯੰਤਰ ਲਾਣ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ

**ਪੀਡੋਰਬਿਸਟਸ:** ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਜੁਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜੁਤੀਆਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗ

**ਅਹਿਮ ਫੋਨ ਨੰਬਰ:**

ਕਾਇਰੋਪੋਡਿਸਟ ਜਾਂ ਪੋਡੀਆਟਰਿਸਟ (ਪੈਰ ਚਿਕਿਤਸਕ)

ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਐਜੂਕੇਟਰ

ਡਾਕਟਰ

ਨਰਸ

ਆਰਥੋਟਿਸਟ / ਪ੍ਰਾਸਥੀਟਿਸਟ (ਨਕਲੀ ਅੰਗ ਲਾਣ ਵਾਲਾ ਡਾਕਟਰ)

ਪੈਡੋਰਬਿਸਟ

ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਵੇਖ

[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)