

# Mon engagement quotidien

## Tous les jours, je contrôle ma glycémie et...



### J'EXAMINE mes pieds

- Je vérifie que mes ongles sont coupés bien droit et qu'ils sont en bon état.
- J'examine mes pieds (dessus, dessous, talons, espaces entre les orteils) pour m'assurer de l'absence de zones de peau dure, de lésions, de crevasses ou d'ampoules.
- Je vérifie que la couleur de ma peau est homogène – AUCUNE zone rouge, bleue ou noire ne doit être visible sur mes orteils ou sur mes pieds.
- Je vérifie qu'aucun changement n'est intervenu dans la forme de mes pieds et de mes orteils.



### Je PALPE mes pieds

- Je passe les mains sur mes pieds pour détecter des zones rugueuses, des callosités ou des crevasses.
- J'applique de la crème hydratante partout sur mes pieds, sauf entre les orteils.



### J'EXAMINE mes chaussures et mes chaussettes

- Avant d'enfiler mes chaussures, je les secoue et je vérifie que leur intérieur est lisse et ne contient pas de corps étranger.
- À l'extérieur et à l'intérieur, je porte des chaussures qui assurent un bon soutien et des chaussettes sans couture.



**Je vérifie mes pieds tous les jours pour déceler des changements potentiels ou des signes de blessure. Si je constate un changement, je communique IMMÉDIATEMENT avec mon professionnel de la santé ou mon équipe de soin des plaies.**

Pour en savoir plus, consultez [www.woundscanada/about-dhfy](http://www.woundscanada/about-dhfy)