

# સ્ટેપ્સ ફોર હેલ્થી ફીટ

## સામાન્ય આરોગ્ય

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

## તમારા પગની સંભાળ

- 1 તમારા પગ પર ક્યાંય લાલ ચાકું કે ફોલ્લા ન હોય તે જોતા રહો. આવું થાય તો સમજવું કે તમારા બૂટ તમને બરાબર બંધબેસતા નથી.
- 2 પગ ધૂઓ, કોરા કરો અને ભેજ ટકી રહે એવી ક્રીમ લગાડો. આંગળીઓ વચ્ચે કાળજીપૂર્વક લૂછો અને ત્યાં ક્રીમ ન લગાડતા.
- 3 પગને પલાળશો નહિ.
- 4 કોઈ જગ્યા કઠણ થઈ ગઈ હોય તે જૂઓ 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

- 1 જૂતા પહેરતાં પહેલાં અંદરથી ખંખેરીને સાફ કરો.
- 2 ઘરમાં અને ઘર બહાર જોડા પહેરી રાખો.
- 3 પગની આંગળીઓ બંધ રહે એવા શૂઝ ખરીદો, કારણ કે એ તમારા પગને રક્ષણ આપે છે.
- 4 મોજાં દરરોજ બદલો.
- 5 જોડા મોડી સાંજે ખરીદો કારણ કે દિવસ દરમિયાન પગ ફૂલેલો હોય છે.
- 6 નિષ્ણાત કારીગર પાસે તમારા જોડાનું ફિટિંગ કરાવો.

હું મારા પગની સંભાળ લઈશ અને એમને સાજનરવા રાખવા માટે જરૂરી ફરકાર કરીશ.

તારીખ

સહી

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

## નીચેના ૩ પ્રશ્નો પછીને હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની વિઝિટનો વધારેમાં વધારે લાભ લો:

1. મારી મૂળ સમસ્યા શી છે?
2. મારે શું કરવું જોઈએ?
3. એ કરવાનું મારા માટે શા કારણે મહત્વનું છે?

નેશનલ પેશન્ટ સેફ્ટી ફાઉન્ડેશન  
(National Patient Safety Foundation)

[www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet](http://www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet)  
પર ઓનલાઈન સાર્દન 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 ફૂટ કેર પ્રોફેશનલને ખોળી કાઢો. અવારનવાર પુછાતા 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-ફ્રી: 1-866-474-0125  
ઈ-મેલ: [healthyfeet@cawc.net](mailto:healthyfeet@cawc.net)

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

આ સામગ્રીનું પ્રકાશન પબ્લિક હેલ્થ એજન્સી ઓફ કેનેડા તરફથી મળેલા નાણાકીય ભંડોળને કારણે શક્ય બન્યું છે. અહીં વ્યક્ત થયેલા વિચારો પબ્લિક 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 ઉપચાર 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, સાજનરવા પગ અને તમે



## તમારા પગ કેટલા સાજનરવા છે?

# સંકેતો સમજો.

# તમારા પગ...

# તો હું શું કરી શકું?



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

પગ લાકડુ બની ગયા હોય એવું લાગે છે?

જવાબ હા હોય

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



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

જવાબ હા હોય

- ❑ વધારે પડતું ચાલવાનું ટાળો
- ❑ જેમ અને તેમ જલદી તમારા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલને મળો
- ❑ તમારા બૂટનું નિષ્ણાત પાસે ફિટિંગ કરાવો.



સૂકા, કઠણ કે ફાટેલી ચામડીવાળા છે? એના પર ચાઠાં કે ફોલ્લા છે?

જવાબ હા હોય

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

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

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

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

તમારી હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ ટીમ

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

ડાયાબિટીસ એન્જ્યુકેટર: 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

પેડોથિસ્ટ: ઓર્થોટિક્સ, પગરખાં અને પગરખાંમાં ફેરફાર કરવાના નિષ્ણાત

મહત્વના ફોન નંબરો:

કાયરોપોડિસ્ટ અથવા પોડિયાટ્રિસ્ટ

ડાયાબિટીસ એન્જ્યુકેટર

ડોક્ટર

નર્સ

ઓર્થોટિસ્ટ/પ્રોસ્થેટિસ્ટ

પેડોથિસ્ટ

વધારે માહિતી માટે મુલાકાત લો

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