



Foot Care Guide for Diabetes

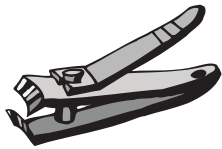
Keep Your Feet Healthy



Wash, Dry, Keep Soft

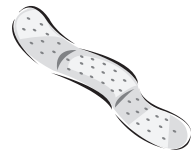
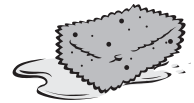


- Check water temperature with a thermometer to prevent burns. A safe hot water temperature is 37° C or 100° F.
- Dry feet well, especially between toes.
- Put on unscented cream or vaseline to dry skin (not between toes).



Inspect and Care

- Check your feet daily for blisters, sores, cuts and scratches.
- Call your doctor immediately if you see an open sore or cut.
- Cut nails straight across. File edges with nail file.
- Do NOT use over-the-counter products for sores without asking your doctor or diabetes educator.
- Do NOT cut callouses and corns.
- Have your feet checked by a health care provider at least once a year.



Protect your Feet

- Always wear shoes that fit properly.
- Buy acrylic or wool socks – change them daily.
- Check that there is nothing in your shoes before wearing.
- Do NOT: go barefoot; wear cowboy boots; or high heels.
- Do NOT use heating pad or hot water bottle.





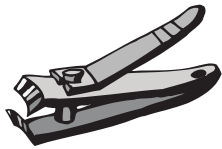
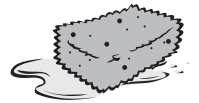
Guide de soins des pieds à l'intention des diabétiques



Prenez soin de vos pieds

Lavez, essuyez et hydratez

- Vérifiez la température de l'eau à l'aide d'un thermomètre pour prévenir les brûlures. La température doit être de 37° C ou 100° F.
- Essuyez bien vos pieds, surtout entre les orteils.
- Appliquez une lotion hydratante non parfumée ou de la vaseline lorsque la peau est sèche (ne pas appliquer entre les orteils).



Examen et soins

- Examinez vos pieds tous les jours pour des plaies, des ampoules, des coupures et des égratignures.
- Consultez votre médecin immédiatement si vous constatez une plaie ouverte ou une coupure.
- Coupez les ongles au carré. Limez le bord des ongles.
- N'utilisez PAS de produit vendu sur le marché pour des lésions sans consulter votre médecin ou éducateur spécialisé en diabète.
- Ne coupez PAS les callosités et les cors.
- Faites examiner vos pieds au moins une fois par an par un fournisseur de soins de santé.



Protégez vos pieds

- Portez toujours des chaussures convenables.
- Achetez des bas de laine ou en acrylique – changez vos bas tous les jours.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de corps étrangers à l'intérieur de vos chaussures avant de les mettre.
- Ne marchez pas pieds nus, ne portez pas de bottes de cowboy ou de talons hauts.
- N'utilisez pas de bouillottes ou de coussins chauffants.

