

Codzienna kontrola pięt i stóp

Przy wieczornym myciu, jedna minuta. Odhaczaj przez siedem dni — zobaczysz, czy coś się zmienia.

CZEGO SZUKAĆ

- Zaczerwienienie na pięcie, które nie blednie po naciśnięciu palcem
 - Miejsce cieplejsze lub chłodniejsze niż reszta stopy
 - Pęknięcia skóry, otarcia, pęcherze — także między palcami
 - Obrzęk, zmiana kształtu stopy lub kostki
 - Zmiana koloru paznokci, wrastanie, zgrubienia
 - Reakcja rodzica na dotyk: ból albo brak czucia
-

SIEDEM DNI

Pn

☐

Wt

☐

Śr

☐

Cz

☐

Pt

☐

So

☐

Nd

☐

ZAUWAŻYŁAM / ZAUWAŻYŁEM

DZWONIĘ DO LEKARZA, GDY:

- zaczerwienienie nie blednie po naciśnięciu i utrzymuje się dłużej niż dobę
- pojawia się rana, pęcherz albo sączenie
- stopa jest ciepła, obrzęknięta i bolesna
- rodzic choruje na cukrzycę i widzisz JAKĄKOLWIEK zmianę na stopie