

اگر آپ کو جوتے فراہم کیے گئے ہیں تو انہیں نسخے کے مطابق تیار کیا گیا ہوگا۔ آپ کو ان ہدایات پر عمل کرنا چاہیے جو آپ کے پوڈیاٹرسٹ یا آرٹھوسٹ (وہ شخص جس نے آپ کے جوتے تجویز کیے یا انہیں تیار کیا) آپ کو دیتے ہیں۔ سب سے پہلے آپ کو وہ جوتے تھوڑی تھوڑی دیر کے لیے اپنے گھر میں ادھر ادھر پہننے چاہیں اور کسی بھی قسم کے مسائل دیکھنے چاہیں جیسا کہ رگڑ کھانے یا دباؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والی سرخی۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ کو فوراً اپنے پوڈیاٹرسٹ یا آرٹھوسٹ سے رابطہ کرنا چاہیے۔

جب آپ اور جس شخص نے آپ کے جوتے تجویز کیے تھے دونوں جوتوں کے اس جوڑے کے آرام دہ ہونے اور سائز کے مطابق (فٹ) ہونے کے بارے میں مطمئن ہوں گے تو پھر آپ کو دوسرا جوڑا فراہم کیا جائے گا۔ آپ کو صرف یہی جوتے پہننے چاہیں۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ان جوتوں کو گھر کے اندر اور باہر دونوں جگہ پہنیں۔

جوتے عام طور پر اندرونی تلووں کے ساتھ تجویز کیے جائیں گے۔ یہ آپ کے جوتے کا ایک اہم حصہ ہیں اور آپ کو انہیں صرف اُس صورت میں ہٹانا چاہیے اگر آپ کا آرٹھوسٹ یا پوڈیاٹرسٹ آپ کو ایسا کرنے کی ہدایات دیتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ آپ ہر روز اپنے جوتوں کا اندر سے معائنہ کریں تاکہ یہ یقین دہانی کر سکیں کہ کوئی چھوٹی چھوٹی چیزیں ان کے اندر نہ گری ہوئی ہوں اور اندرونی تلوے یا اسٹر کو کوئی نقصان نہ پہنچا ہو۔

اگر آپ کو اپنے جوتے میں کوئی گھسائی یا ٹوٹ پھوٹ دکھائی دیتی ہے تو آپ کو چاہیے کہ اپنے پوڈیاٹرسٹ یا آرٹھوسٹ سے رابطہ کریں تاکہ ان کی مرمت کی جاسکے۔

جس شخص نے بھی آپ کو جوتے فراہم کیے ہیں وہی آپ کو کسی بھی قسم کی مرمت یا تبدیلی کے متعلق ہدایات دے گا تاکہ یہ یقین دہانی کی جاسکے کہ وہ آپ کے نسخے کے مطابق ہوں۔

## جراہیں، سٹانگنز اور ٹائٹس

آپ کو ہمیشہ ہر روز اپنی جراہیں، سٹانگنز یا ٹائٹس تبدیل کرنے چاہیں۔ ان کی سیون بہت موٹی نہیں ہونی چاہیے اور ان کے اوپر والے حصے میں ربرز کی آمیزش (ایلائٹک) نہیں ہونی چاہیے۔ بڑے بازار (ہائی سٹریٹ) میں کچھ دکائیں مناسب اشیاء بیچتی ہیں۔ تفصیل کے لیے اپنے پوڈیاٹرسٹ سے پوچھیں۔ آپ کی تمام جراہوں، سٹانگنز اور ٹائٹس کو آپ کے پاؤں کے صحیح سائز کے مطابق ہونا چاہیے۔

یاد رکھیں: آپ جو جوتے، جراہیں، سٹانگنز یا ٹائٹس پہن رہے ہیں یا جوتے جوتے آپ نے خریدے ہیں اگر ان میں سے کسی کے بارے میں بھی یقین نہیں ہے تو آپ کا پوڈیاٹرسٹ آپ کو خوشی سے مشورہ دے گا۔

## آپ کے پاؤں کو لاحق خطرے کی موجودہ سطح

آپ کی حالیہ ترین پاؤں کی سکریٹنگ (معائنے) سے یہ پتہ چلا ہے کہ آپ کی ذیابیطس کی وجہ سے آپ کی پاؤں کی پیچیدگیاں اور پاؤں کے السر زبیدا ہونے کا خطرہ مندرجہ ذیل ہے:

کم / درمیانہ / بلند / ریمیشن مس

## مقامی رابطہ نمبرز

پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ:

جی پی کلینک:

آرٹھوٹکس ڈیپارٹمنٹ:

یہ کتابچہ ان تمام لوگوں کے لیے ہے جن کی ذیابیطس کی تشخیص ہوئی ہے، اور ان میں 12 سال سے زائد عمر کے بچے بھی شامل ہیں۔

سکائٹس ڈائمنڈ گروپ - فٹ ایکشن گروپ کے تیار کردہ اصل لیفلٹ پر مبنی، سروس کے استعمال کنندگان کی مدد کے ساتھ۔ کالج آف پوڈیاٹری کی ملکیت کاپی رائٹ اشاعت کی تاریخ: مارچ 2018، نظر ثانی کی تاریخ: مارچ 2023۔ ہم اس لیفلٹ کے بارے میں آپ کی رائے کا خیر مقدم کریں گے۔ برائے مہربانی ~ footlit@scpod.org  
www.feetforlife.org/footcareleaflets پر کالج آف پوڈیاٹری کو بھیجیں۔

سکائٹس ڈائمنڈ گروپ - فٹ ایکشن گروپ کا تیار کردہ

جسم کا کوئی حصہ کاٹے جانے (ایمپوٹیشن) کے خطرے کو کم کرنے کے لیے جوتوں کے متعلق مشورہ

آپ کی زندگی اور ہاتھ پاؤں کی حفاظت میں مدد دینے کے لیے ذیابیطس سے متعلق معلومات اور مشورہ

یہ لیٹھ آپ کے پاؤں کی شکل اور آپ کی ذیابیطس کو مد نظر رکھتے ہوئے آپ کو مناسب ترین جوتے پہننے کے متعلق مشورہ دیتا ہے۔

جو جوتے مناسب طور پر پورے نہیں آتے (فٹ نہیں ہوتے) وہ ذیابیطس سے متاثرہ افراد میں پاؤں کے مسائل کی سب سے زیادہ عام وجوہات میں سے ایک ہیں۔

### ذیابیطس آپ کے پاؤں کے لیے خطرہ کیوں ہے؟

ذیابیطس سے متاثرہ افراد میں پاؤں کے زخموں کا ہونا خطرناک ہوتا ہے کیونکہ ان کا دل کے دوروں، فالج کے حملوں، پاؤں یا ٹانگ کے کاٹ دینے یا جلد موت کے اضافی خطرے کے ساتھ تعلق ہوتا ہے۔

اپنی ذیابیطس، کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنا، تمباکو نوشی ترک کرنا، دل اور شریانوں سے متعلقہ (کارڈیوویسکیولر) ورزش کو بڑھانا اور اپنے وزن کو کنٹرول کرنا ان مسائل کو جو زندگی - اور ہاتھ پاؤں - کے لیے خطرناک ہیں کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

نوٹ: اگر آپ کے خاندان میں دل کا مرض پایا جاتا ہے تو آپ کو دل اور شریانوں سے متعلقہ مسائل کا اضافی خطرہ ہو سکتا ہے۔

اگر آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی بھی مسئلہ پیدا ہوتا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ مشورے کے لیے جتنی جلد ممکن ہو سکے (24 گھنٹے کے اندر اندر) اپنی ملٹی ڈسپنری فٹ کیئر ٹیم (مختلف شعبوں کے ماہرین پر مشتمل پاؤں کی دیکھ بھال کرنے والی ٹیم)، مقامی پوڈیاٹری ڈیپارٹمنٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا شعبہ) یا جی پی سے رابطہ کریں۔

- ❖ سرخ، گرم، سوجی ہوئی پاؤں کی انگلی یا پاؤں
- ❖ جلد کی کوئی نئی ٹوٹ پھوٹ یا زخم
- ❖ آپ کی پاؤں کی انگلی یا پاؤں میں نئی سرخی یا رنگت میں تبدیلی
- ❖ آپ کے پاؤں میں نیا یا ناقابل وضاحت درد

اگر آپ کو کہیں بھی پھیٹی ہوئی جلد یا چھالے نظر آئیں تو انہیں صاف اور جراثیم سے پاک پٹی سے ڈھانپ دیں۔ چھالوں کو نہ چھوڑیں۔

میں اپنے مسائل کے پیدا ہونے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے کیا کر سکتا ہوں؟

### اپنے پاؤں کا ہر روز معائنہ کریں

آپ جب بھی اپنے جوتے سائنگلز یا ٹائٹس اٹاریں ہر دفعہ اپنے پاؤں کا معائنہ کریں اور دیکھیں کہ کسی بھی قسم کی سرخی یا چھالے تو نہیں ہیں۔

### اپنے جوتوں کا معائنہ کریں

اپنے جوتوں کو پہننے سے پہلے ان کے نچلے حصے کا معائنہ کریں تاکہ یہ یقین دہانی کر سکیں کہ کوئی نوکدار چیز جیسا کہ کوئی پن، کیل یا شیشہ بیرونی تلوے میں نہ چھبا ہوا ہو۔ ہر جوتے کے اندر اپنا ہاتھ بھی پھیریں تاکہ یہ جانچ کر سکیں کہ ان کے اندر کوئی چھوٹی چھوٹی چیزیں جیسا کہ چھوٹی چھوٹی کنکریاں نہ گری ہوئی ہوں۔

### آپ کے پاؤں کی شکل

وقت کے ساتھ ساتھ آپ کے پاؤں کی شکل تبدیل ہو سکتی ہے، اس لیے جب آپ جوتے خریدیں تو ہمیشہ یہ جانچ کریں کہ وہ احتیاط سے فٹ ہوتے ہیں۔

### نئے جوتے خریدنا

#### اپنے پاؤں کی پیمائش کروائیں

اپنے پاؤں کی پیمائش کروائیں اور اپنے نئے جوتوں کو صحیح طور پر فٹ کروائیں۔

#### اچھی طرح فٹ ہونے والے جوتے

یہ یقین دہانی کریں کہ آپ کے جوتے آپ کے پاؤں کے مطابق مناسب لمبے، گہرے اور چوڑے ہوں۔ اگر آپ کے جوتے بہت زیادہ تنگ ہوں گے تو وہ آپ کی پاؤں کی انگلیوں پر دباؤ ڈالیں گے۔

#### ہمیشہ دونوں پاؤں پر آزمائیں

جب نئے جوتے خرید رہے ہوں تو ہمیشہ دونوں پاؤں کے جوتے آزمائیں۔ زیادہ تر لوگوں کے دونوں پاؤں کے سائز میں تھوڑا سا فرق ہوتا ہے۔

#### اپنے جوتے خود خریدیں

اگر ممکن ہو تو آپ کو خود دکان پر جانا چاہیے اور کسی اور شخص سے نہیں کہنا چاہیے کہ وہ آپ کے لیے آپ کے جوتے خریدے۔

### نئے جوتوں کو گھر میں ادھر ادھر پہنیں

نئے جوتوں کو تھوڑی تھوڑی دیر (20 منٹ) کے لیے گھر میں ادھر ادھر پہنیں پھر اپنے پاؤں کا معائنہ کریں۔ ایسے مسائل کے لیے دیکھیں جیسا کہ رگڑنے یا دباؤ کی وجہ سے پیدا ہونے والی سرخی۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو آپ عام طور پر جوتوں کو دکان پر واپس کر سکتے ہیں لیکن صرف اُس صورت میں اگر آپ نے انہیں باہر نہ پہنا ہو۔

### نئے جوتوں کے متعلق مشورہ

اگر آپ کو یقینی طور پر معلوم نہیں ہے کہ آپ کے نئے جوتے مناسب ہیں یا نہیں تو انہیں پہننے سے پہلے اپنے پوڈیاٹرسٹ (پاؤں کے امراض کے علاج کا ماہر) سے مشورہ طلب کریں۔

### تجویز کردہ جوتے

#### جوتوں کی اقسام

ایک اچھی طرح فٹ ہونے والا جوتا، بوٹ یا ٹریڈر جس کے ساتھ تسمے ہوں یا باندھنے کے لیے ایک پٹی (سٹریپ) ہو وہ آپ کے پاؤں کو بہترین سہارا فراہم کرتا ہے۔ یہ باندھنے والی اشیاء آپ کے پاؤں کو مضبوطی سے آپ کے جوتے کے اندر مناسب جگہ پر رکھنے میں مدد دیں گی اور رگڑ کی روک تھام میں مدد دیں گی۔

#### ایڑھی کی اونچائی

آپ کے جوتے کی ایڑھی 2.5 سینٹی میٹر (1 انچ) سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے۔

#### قدرتی مادے

جہاں ممکن ہو آپ کے جوتے کا اوپر والا حصہ (اوپر) کسی قدرتی مادے جیسا کہ نرم چمڑے سے بنا ہونا چاہیے۔ چمڑا کوئی رگڑ پیدا کیے بغیر آپ کے پاؤں کے ساتھ فٹ ہو جائے گا اور آپ کے پاؤں کو سوجنے سے روکے گا۔

اپنے نئے جوتے پر ملے ہوئے جوتوں کی صورت حال کی جانچ کریں اور جب ضروری ہو ان کو مرمت کروائیں۔

### عام استعمال سے گھس پس اور ٹوٹ پھوٹ

#### گھس پس اور ٹوٹ پھوٹ کے آثار

اپنے جوتوں کی عام استعمال سے ہونے والی گھس پس اور ٹوٹ پھوٹ جیسا کہ سیون یا اسٹر میں کھر دے کناروں اور گھسے ہوئے تلووں اور ایڑھیوں کے لیے جانچ کریں۔ ہمیشہ یہ جانچ کریں کہ آپ کے جوتے اچھی حالت میں ہیں اور جب بھی ایسی گھس پس اور ٹوٹ پھوٹ کے آثار نظر آئیں جن کی مرمت نہ کی جاسکتی ہو تو انہیں تبدیل کر لیں۔

