



Bàn chân đưa quý vị đến nơi quý vị cần. Nếu bàn chân bị đau, quý vị sẽ kém năng động hơn và như vậy nâng cao nguy cơ bị ngã. Luôn giữ bàn chân được khỏe mạnh và đứng vững.

Giữ bàn chân sạch và khô

- Rửa chân hàng ngày bằng nước ấm.
- Xả sạch toàn bộ xà phòng và nước.
- Lau khô, đặc biệt là giữa các ngón chân.
- Yêu cầu giúp đỡ nếu quý vị không thể chạm được tới bàn chân.

Cắt móng chân

- Cắt móng chân thường xuyên, dùng bấm móng.
- Cắt móng thẳng ngang, không ngắn quá và không thấp xuống ở góc.
- Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc nhìn móng chân, với tới bàn chân, hay bị bệnh tiểu đường, hãy yêu cầu bác sĩ, y tá hay bác sĩ chuyên môn về chân giúp đỡ quý vị.

Kiểm tra viêm tấy, chai chân, sẹo và mụn

- Nếu quý vị không cúi xuống được, hãy dùng gương để nhìn bàn chân mình.
- Không tự xử lý các vấn đề này bằng các dụng cụ sắc nhọn hay các phương thức tự làm khác có thể gây ra các vết thương khó lành hay bị nhiễm trùng.
- Hẹn gặp bác sĩ hay người chăm sóc y tế nếu quý vị thấy có vết thương không lành; các vấn đề về móng, như móng chân mọc bên trong; bàn chân lạnh bất thường, tê, đau nhức hay không thoải mái ở bàn chân.

Mặc cho bàn chân ở trạng thái tốt nhất

Giày dép có thể giúp quý vị năng động và đứng vững. Quý vị có thể làm những điều sau:

- Đi giày dép hỗ trợ có đế không trơn cả trong nhà và ngoài trời.
- Buộc chặt dây giày. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc buộc dây giày, hãy thử đi giày có khóa dán.
- Đi giày, dép và “dép trong nhà” che kín bàn chân thay vì đi dép lê.
- Thử giày vào buổi chiều tối khi bàn chân có xu hướng sưng lên để đảm bảo giày mới không quá chật. Nếu đi vừa giày, hãy mua nó!