

Pflege der Füße



- Waschen Sie Ihre Füße mit Wasser und Seife.

Trocknen Sie Ihre Füße gut ab.

Untersuchen Sie Ihre Füße.



-

Dann geht es Ihren Füßen gut!

Cremen Sie ihre Füße ein.

Schneiden Sie Ihre Nägel
1 Mal im Monat.



Socken und Schuhe

Wechseln Sie jeden Tag Ihre Socken.

Die Schuhe sollen:

- gut passen
- nicht drücken

Die Zehen müssen sich bewegen können.

Tragen Sie keine kaputten Schuhe.



Gesunde Füße sind sehr wichtig.

Wir laufen auf unseren Füßen ein Leben lang.

Wenn die Füße nicht gepflegt sind,
dann haben wir Probleme
und Schmerzen.

Haben Sie Probleme mit den Füßen?

Dann rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an.

Und machen Sie einen Termin.



Special Olympics Deutschland hat das Informations-Blatt in Leichter Sprache gemacht.