

4. SAIHESTU BEHARREKOAK

- **Oinutsik ibiltzea** bai etxean eta bai etxetik kanpo.
- **Oinak bero iturrietara hurbiltzea**, hala nola berogailu, erradiadore edo ur beroarentzako poltsetara.
- **Kailukontrakoak erabiltzea.**
- **Guraizez edo xaflaz moztea** gogorguneak, kailuak eta azazkal lodi edo kakotuak.

OINAK NOLA ZAINDU diabetesa izanik

Ale gehiago eta argibideak nahi izanez gero:

Nafarroako Osasun Publikoaren
eta Lan Osasunaren Institutua.

Osasuna Sustatzeko eta Politika Guztietan
Txertatzeko Atala.

Tfno: 848 423 450

www.isp.navarra.es

LG NA 1479-2020



OINAK NOLA ZAINDU

diabetesa izanik

1. BEHAKETA

- **Oinei egunero begiratu** behar zaie; ispilu bat lagungarria izan daiteke oinazpiak ikusteko. Zailtasunik izanez gero, laguntzeko eskatu behar zaio beste norbaiti.
- Babarik, gorriunerik, zorne-jariorik edo bestelako alteraziorik hautemanez gero, **osasun etxeko erizainari galdetu behar zaio.**
- Gogorgunerik, kailurik, deformaziorik, azazkal lodi edo kakoturik izanez gero, **podologia-kontsulta batera joan behar da.**



2. OIN ETA AZAZKALEN HIGIENA ETA ZAINKETA

- **Oinak ur epelean** (37°tik behera) eta xaboi neutroz garbitu behar dira. Uraren temperatura egiaztatzeko, bainurako termometroa edo ukondoa erabil daitezke.
- **Oinak ongi lehortu behar dira**, behatz tartea batez ere, eskuoial leun batekin eta igurtzi gabe.
- **Krema hidratatzailea eman behar da**, behatz tartetan izan ezik.
- **Azazkalak zuzen moztu edo limatu** behar dira, kartoizko limarekin edo punta biribileko guraizeekin..



3. OINETAKOAK ETA GALTZERDIAK

- **Oinetako erosoak erabili behar dira**, lauak ahal dela (takoia 2-5 cm-koa), aurrealde zabalekoak, punta biribilekoak eta barnean jostura irtenik ez dutenak.
- Oinetakoa jantzi aurretik, **barnealdea aztertu behar da**, eskua sartuz oinari min ematen ahal dion ezer arrotz edo irtenik ez dagoela egiaztatzeko.
- **Komeni da josturarik gabeko galtzerdiak erabiltzea** eta hobe da kotoi, hari edo artilezkoak izatea.
- **Galtzerdiak egunero aldatu beharra dago.**

