

Nyhedsbrev sommer 2024

Praksiskonsulenter for fodterapi

Print gerne
nyhedsbrevet ud
og hæng det op i
frokoststuen 😊

Kære kolleger

Sommeren står for døren, og vi vil benytte lejligheden til at sende jer alle en varm hilsen. Vi håber, at I får tid til at nyde solskinsdagene, slappe af og lade batterierne op efter et travlt første halvår. Jeres dedikation og engagement i vores arbejde gør en stor forskel for vores patienter, og det er en fornøjelse at være en del af sådan nogle fantastiske kollegaer.

Må sommeren bringe jer masser af glæde, smil og uforglemmelige øjeblikke med familie og venner. Pas godt på jer selv og hinanden, og lad os glæde os til at komme tilbage med fornyet energi og gåpåmod.

SÆT KRYDS: Temadag for fodterapeuter – den 8. november 2024

Temaet for årets temadag er ulighed i sundhed, som er et meget omdiskuteret emne og yderst aktuelt i tiden.

Vi er i skrivende stund ved at planlægge dagen og belyser emnet ud fra flere vinkler, så dagen bliver interessant for alle.

Information om sted, program og tilmelding m.m. kommer i et senere nyhedsbrev.

Tilbageblik på café mødet i maj

Vi afholdt i maj 2024 café møde med 53 tilmeldte deltagere. Temaet for café mødet var 'små aflastninger, tips og tricks'.



Foto: Cafémøde 28. maj 2024

Mødet startede med et kort oplæg om aflastningsteori og hvilke materialer, der er tilgængelige til små aflastninger. Derefter var der fælles erfaringsudveksling om forskellige udgaver af små aflastninger”?

Vi kan ud fra jeres evaluering af cafémødet se, at der har været stor tilfredshed med mødet, men også et ønske om endnu mere teori, et kursus i silikone-aflastninger og meget mere. Vi takker for jeres mange input og kommentarer, som vi tager med i overvejelserne til næste cafémøde.

Har du idéer til emner til cafémøderne, er du også meget velkommen til at sende disse til: fi.e.oerum@regionh.dk

Fokus på fødderne

Som noget nyt introducerede vi i sidste nyhedsbrev ”Fokus på hygiejne”, og i dette nyhedsbrev ligger vi vægt på, hvad der kan inkorporeres i dagligdagen og give overskud for patienterne.

Giv Dine Fødder den Pleje, de Fortjener

Vi sat syv punkter op på følgende side med gode råd til patienterne, da det er fødderne, der bærer os gennem livet, og derfor bør få al den opmærksomhed og pleje, som de fortjener, ligesom rådene kan være med til at forbedre fodsundheden.

1. Indlægssåler - kan give ekstra støtte og komfort til dine fødder, især hvis du har flade fødder eller høje buer. De kan også hjælpe med at fordele vægten mere jævnt og reducere belastningen på bestemte områder af foden.

2. Små aflastninger - kan gøre en stor forskel i hverdagen, især hvis du oplever smerter eller ubehag. Her er nogle enkle tips og tricks, der kan hjælpe med at holde dine fødder sunde og glade.

3. Rette sko - det er vigtigt at vælge sko, der passer godt og støtter dine fødder ordentligt. Sørg for, at der er nok plads til tæerne, og undgå sko, der klemmer eller gnider. Skift dine sko ud regelmæssigt, især hvis de begynder at vise tegn på slid.

4. Fodøvelser - kan styrke dine fødder og forbedre deres fleksibilitet. Prøv at rulle en tennisbold under foden, strække tæerne eller gribe små genstande med tæerne for at holde dine fødder stærke og smidige.

5. Fodmassage - kan lindre ømhed og forbedre blodcirkulationen. Brug dine hænder, en massagebold til at give dine fødder den afslapning, de fortjener.

6. Støttestrømper – kan hjælpe, hvis du står eller går meget i løbet af dagen, og dermed bidrage til at reducere hævelse samt forbedre blodcirkulationen i fødder og ben.

7. Korrekt pleje af fødderne – kan hjælpe med at undgå ubehagelige smerte i fødderne. Klip negle lige over uden at klippe for langt ned i siderne. Skyl fødderne med bruseren og vask fødderne med mild sæbe. Tør fødderne grundigt, også mellem tæerne. Brug en egnet creme til fødderne, så huden holdes elastisk.

Ved at integrere disse små rutiner i din dagligdag kan du hjælpe med at holde dine fødder sunde og komfortable – de vil takke dig for det!

Tak for din vedholdenhed, dedikation og den positive ånd, du bringer til vores fællesskab. Sammen skaber vi stærke skridt mod sundere fødder og en lykkeligere tilværelse for dem, vi tjener.

De bedste hilsner og med ønsket om en rigtig god sommer

Lisa og Fie

Praksiskonsulenter for fodterapi, Region Hovedstaden

lisa.vestergaard.mortensen@regionh.dk & fie.oerum@regionh.dk