

TAREAS PENDIENTES

Ahora mismo, haga planes para el cuidado de los pies durante toda la vida.

MARQUE CADA PUNTO CUANDO HAYA TERMINADO LA TAREA.

FECHA:

- Usar la lista de recomendaciones para el cuidado de los pies que aparece al reverso y ponerla donde pueda verla todos los días. _____
- Conseguir un cortauñas si el médico me lo recomienda. _____
- Conseguir una lima de esmeril y una piedra pómez si el médico me lo recomienda. _____
- Comprar calcetines suaves, sin costuras, ligeramente acolchonados. _____
- Comprar un par de zapatos que me calcen bien y me cubran los pies. _____
- Deshacerme de los zapatos que no me calcen bien. _____
- Colocar las pantuflas al lado de la cama para usarlas al levantarme. _____
- Conseguir un espejo de plástico para ayudarme a ver la planta de los pies. _____
- Pedir ayuda a un familiar o al dispensador de cuidado si no puedo verme los pies. _____
- Acudir a la próxima consulta médica. _____
- Preguntar al médico si tengo derecho a la cobertura que ofrece Medicare o cualquier otro plan de seguro para la compra de calzado especial. _____
- Preguntar al equipo de atención de salud sobre los servicios y suministros para el cuidado de la diabetes cubiertos por Medicare y otros planes de seguro. _____
- Pedirle al médico o a la enfermera que me examine los pies en cada consulta. _____
- Planear mi programa de actividad física diaria con el equipo de atención de salud. _____
- Dejar de fumar. _____