બરાબર માપના બૂટ મેળવવા

WoundsCANADA.ca
PlaiesCANADA

બૂટ દરેક વ્યક્તિ માટે મહત્વના છે પણ ડાયબીટીઝવાળા લોકોને માટે તો ખાસ મહત્વના છે જેથી તેમના પગ બચાવવવામાં અને ઈજા થતી અટકાવવવામાં મદદ મળી રહે, ખાસ તો ત્યારે જો તેઓમાં સ્પર્શ સંવેદના બંધ પડી ગઈ હોય (ન્યૂરોપથી).

બૂટ અને માપ બરાબર હોય તો આંટણ, ફોલ્લા કે જખમ વધતા અટકાવવવામાં મદદ મળી રહે છે જે કોઈ ચેપનો ભોગ બને અને પછી પગ કાપી નાખવાનું જોખમ ઊભું થાય.

પગને લગતા તથ્યો

તમે બૂટ ખરીદતા હો ત્યારે પગના આ ત્રણ પરિમાણોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ:

લંબાઈ / પહોળાઈ / ઊંડાણ

યાદ રાખો: લોકોને પગનો આકાર ખબર હોય છે, બૂટનો આકાર નહિ. તમે જેટલી પણ વાર બૂટ ખરીદો ત્યારે પગનું માપ કઢાવો!

બૂટના માપ વિષે યાદ રાખવા જેવી બાબતો:

1. બૂટની ખરીદી દિવસ આથમે ત્યારે કરો, જ્યારે તમારા પગનો સૂજેલા હોય.
2. જો તમે સ્પર્શ સંવેદના ગુમાવી ચૂક્યા હો (ન્યૂરોપથી) તો તમારા બૂટ કોઈ ધંધાદારી વ્યક્તિથી ફિટ કરાવડાવો.
3. સેલ્સ પર્સનને તમારા પગનું તમે બેઠાં હો ત્યારે તેમ જ ઊભા હો ત્યારે પણ માપ લેવું જોઈએ.
4. તમે ઊભા હો ત્યારે તમારા પગની લંબાઈ, પહોળાઈ અને ઊંડાણ તપાસો.
5. પગનો વર્તુળાકાર ભાગ બૂટના સૌથી પહોળા ભાગમાં રહેવો જોઈએ.
6. જ્યારે બૂટ તમારા પગમાં બરાબર ગોઠવાઈ ગયો હોય ત્યારે તે બંધબેસતા માપનો (હાથમોજાંની નવી જોડ જેવો) લાગવો જોઈએ, પણ સજ્જડ નહિ.
7. તમારા પગના આંગળી-અંગૂઠા માટે પૂરતી હલનચલનની જગ્યા હોય તેની ચોકસાઈ કરી લેશો.
8. તમારા પગ માટે બંધબેસતા માપના હોય એવા બૂટ પસંદ કરશો. કેટલાંક બૂટ વળાંકોવાળા હોય છે જ્યારે કેટલાંક એકદમ સીધા આકારના હોય છે.
9. તમારા બૂટ અને અંદરનું તળિયું નિયમિત સમયાંતરે બદલતા રહો.
10. તમારા બૂટને પરીક્ષણના અમુક સમયગાળા માટે ઘરમાં જ “ટેસ્ટ ડ્રાઈવ”ની જેમ ચકાસી જુવો અને માપ અંગે તમારા પગ નિષ્ણાતની સલાહ લો. તમારા બૂટ-ચંપલમાં વધુ ફેરફારો કરવાની જરૂરિયાત હોઈ શકે છે.
11. કોઈ જાણીતી દુકાન (સ્ટોર)માંથી જ બૂટ ખરીદો જ્યાં માપ અને ગુણવત્તાની વૉરન્ટી મળતી હોય.
12. સારામાં સારા બૂટ એ છે જે તમારા પગને અનુકૂળ માપના હોય!

ટેકારૂપ બૂટની કેટલીક ખાસિયતો:

- બરાબર માપના હોય.
- એવા પદાર્થમાંથી બનેલા હોય જે ફૂલાઇ તેમ જ દબાઇ શકતો હોય (દાખલા તરીકે, ચામડું).
- એડી મજબૂત હોય.
- તેમાં વેલ્ક્રો ફાસ્ટનર્સ (પકડી કે ટકાવી રાખનારી વસ્તુ) કે બૂટની દોરીઓ હોવી જોઇએ.
- આંચકો ખમવાની ક્ષમતા સારી હોય.
- નમાવી કે વાળી શકાતા ન હોય.
- પગની આંગળીઓવાળી જગ્યા (ટો બૉક્સ)માં સીવણકામ ન હોય.

વધુ માહિતી માટે, અમારી વેબસાઈટ ડાયબીટિઝ, સ્વસ્થ પગ અને તમે (*Diabetes, Healthy Feet and You*) અહીં **www.woundscanada.ca** જુઓ.

Wounds Canada
PO Box 35569 York Mills Plaza
North York, ON M2L2Y4
Tel: 416-485-2292
Email: info@woundscanada.ca