

## TEMA 2: Følgesygdomme

# ØVELSE: Vi ser og mærker på fødder

Anbefalet

### Formål

At deltagerne får en bevidsthed om og praktisk erfaring med at observere fødderne. De får endvidere en viden og en bevidsthed om, hvordan de kan forebygge fodsår.

### Om øvelsen

Deltagerne - og underviseren - skal ud fra egne fødder lære om, hvad man skal holde øje med i forhold til at undgå visse følgesygdomme, fodsår med mere.

Øvelsen kræver, at alle deltagerne er villige til at tage sko og strømper af. Det er vigtigt, at underviseren understreger, at fødder er forskellige og ser forskellige ud, og at det er okay. Underviseren skal være klar til eventuelt at hjælpe deltagerne med at få sko og strømper af og på.

### Forberedelse

Ingen.

### Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen og formålet med den og sikrer sig, at deltagerne er villige til at tage sko og strømper af.
2. Underviseren tager egne sko og strømper af, og beder deltagerne stille sig i en rundkreds.
3. Underviseren spørger deltagerne, hvad de kan se, og forklarer, hvad det kan betyde. Underviseren sikrer, at fødderne gennemgås, så deltagerne får den nødvendige viden om, hvad man skal se efter, hvorfor og hvordan man passer på sine fødder.
  - Hvis deltagerne ikke byder ind kan underviseren gennemgå forskellige opmærksomhedspunkter i forhold til fødderne, gerne med udgangspunkt i underviserens egne fødder.  
Mulige emner:
    - negle
    - fejlstillinger
    - platfod
    - fissurer
    - hård hud på foden/tæer
    - daglig pleje af fødder og klipning af negle.
  - Underviseren bør ligeledes nævne, at hård hud kan være første skridt i udviklingen af fodsår.
4. Øvelsen sluttet af med, at deltagerne børster fødderne rene, tager sko og strømper på igen og stiller eventuelle spørgsmål. ▶▶



## MATERIALER



• Ingen.

## TIPS TIL UNDERVISEREN

- Øvelsen kan kombineres med balanceøvelser, hvor deltagerne prøver at stå på et ben, vipper på tæerne med mere.
- Inviter eventuelt en statsautoriseret fodterapeut til at være med/undervise.