

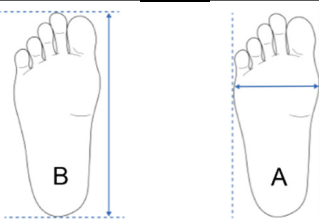
۱. اطلاعات شخصی

نام:	نام خانوادگی:	جنسیت:	مرد ☐ زن ☐ سایر ☐
سن:	شماره تماس:	☐ ۰-۵ ☐ ۶-۱۸ ☐ ۱۹-۳۹ ☐ ۴۰-۵۴ ☐ ۵۵+	
آدرس:			

۲. بررسی تناسب کفش‌های طبی

کنترل میزان خطر زخم پا	ارزیابی برای کفش طبی	ارجاع به کلینیک پا یا مراقبت از زخم
میزان خطر زخم پا	کم ☐ متوسط / زیاد ☐	کم ☐ متوسط / زیاد ☐
قطع عضو یا زخم	قطع انگشتان یا بخشی از پا (بدون پروتز) ☐ زخم پای فعلی ☐	قطع انگشتان یا بخشی از پا (بدون پروتز) ☐ زخم پای فعلی ☐

۳. ارزیابی کفش طبی

بررسی مشکلات پا			
بررسی کنید:	شکل غیر معمول پا/ انگشتان ☐ پوست قرمز، بنفش یا تیره ☐ جای زخم ☐ نقاط استخوانی که کفش ممکن است در آن ساییده شود ☐ مشکلات پوست یا ناخن ☐	در صورت وجود هر یک از موارد زیر، ارزیابی را ادامه دهید و فرد را به کلینیک پا / ارتز ارجاع دهید.	
پرسید:	آیا پاهای شما در طول روز متورم می‌شود یا اندازه آن‌ها تغییر می‌کند؟ ☐ خیر ☐ بله آیا از ارتز کف پا استفاده می‌کنید؟ ☐ خیر ☐ بله	در صورت وجود هر یک از موارد زیر، به زمان انتخاب سایز کفش توجه کنید.	
پیدا کردن اندازه پا			
۱. درحالی‌که شخص ایستاده است، اطراف پای او روی کاغذ خط بکشید.		عرض پا (A)	چپ (سانتی‌متر) راست (سانتی‌متر)
۲. عرض (A) و طول (B) پای فرد را از روی نقاشی اندازه بگیرید.	عرض پا طول پا	طول پا (B)	
بررسی توانایی			
پرسید:	آیا خودتان کفش‌تان را می‌پوشید و درمی‌آورید؟ ☐ خیر ☐ بله	اگر نه ← شخص ممکن است نیاز به کمک داشته باشد و یا لازم است برای ارزیابی کمکی لباس پوشیدن ارجاع داده شود.	
	آیا می‌توانید کف پای خود را ببینید؟ ☐ خیر ☐ بله	اگر نه ← شخص ممکن است نیاز به کمک داشته باشد و یا لازم است برای غربالگری بینایی ارجاع داده شود.	

۴. کفش‌های طبی را برای امتحان انتخاب کنید

رنگ کفش: 	☐ کفش بسته ☐ کفش پشت‌باز ☐ صندل جلوپاز		نوع کفش مناسب برای هر فرد به‌اندازه، میزان و نوع فعالیت و سلیقه فرد بستگی دارد.
	سایز: 	☐ مرد ☐ زن	اندازه کفش را برای بزرگ‌ترین حالت پا انتخاب کنید. از راهنمای اندازه‌گیری ارائه‌شده توسط تأمین‌کننده استفاده کنید.

۵. بررسی تناسب

بررسی تناسب هنگام ایستادن			
اگر کفش مناسب نیست ← یک سایز یا نوع دیگر را امتحان کنید. اگر سایز مناسب پیدا نمی‌شود ← کفش را ارائه ندهید و  فرد را به کلینیک پا ارجاع دهید.		عمق	انگشتان پا آزادانه به بالا و پایین حرکت می‌کنند (تا می‌شوند)
		طول	از انتهای بلندترین انگشت تا نوک کفش به‌اندازه عرض یک انگشت شست فاصله باشد.
		پاشنه	پشت کفش به‌راحتی روی پاشنه و میج پا قرار می‌گیرد و پاشنه به داخل و خارج پشت کفش نمی‌لغزد.
		عرض	نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد.

بررسی تناسب بعد از راه رفتن

اگر علائمی از سرخوردن، فشار یا مالش وجود داشته باشد ← کفش را تحویل ندهید. فرد را به کلینیک پا ارجاع دهید. 		از فرد بخواهید ۵ دقیقه راه برود. • هرگونه لغزش یا مشکل تناسب را بررسی کنید. • از فرد بپرسید آیا کفش راحت است. • هر دو پا را برای علائم فشار یا ساییدگی بررسی کنید. • به مناطق مشکل‌دار ذکرشده در نقشه‌های پا توجه کنید.	
--	---	--	--

۶. برنامه‌ریزی

تاریخ پیگیری بعدی: ۱ هفته:  ۱ ماه:  بازبینی سالانه: 	ارائه کفش طبی ☐ بله ☐ خیر	
	چطور کفش را بپوشد ☐	چک‌لیست مراقبت و محافظت از پا ☐
	حضور اعضای خانواده/ فرد مراقب ☐	
	کفش طبی ☐	مراقبت زخم/ پا ☐
	ارتزها ☐	محصولات کمکی: 
	سایر: 	

چکلیست مراقبت و حفاظت از پا

نکات کلیدی برای آموزش افرادی که کفش‌های طبی می‌پوشند:

- برای محافظت از پا تا حد امکان در داخل و خارج از منزل از کفش‌های طبی استفاده کنید
- همیشه با کفش‌های طبی جوراب بپوشید. جوراب‌ها باید پا را محکم بپوشانند.
- هر روز پاها را برای هرگونه علائم ساییدگی، قرمزی، تورم یا زخم چک کنید.
- اگر زخم ایجاد شد، پوشیدن کفش را متوقف کنید و ظرف ۲۴ ساعت به یک ارائه‌دهنده خدمات بهداشتی مراجعه کنید.
- اگر کفش طبی آسیب دید، آن را برای تعمیر یا تعویض بازگردانید.