

FODPLEJE & VELVÆRE GENNEM HELE LIVET

Få sunde fødder,
velvære og trivsel
med SADF
fodplejeren



HVAD ER FODPLEJE?

Fodpleje er som i ordets betydning pleje af fødderne, som er betydningsfuldt da de skal bære hele kroppen livet igennem. Fra barns ben må man vænne sig til vigtigheden af ordentligt fodtøj, som bevarer fodens form, og sikrer fodens bevægelighed. Derved holdes fødderne sunde og smidige, og risikoen for ubehageligheder minimeres. Fodproblemer kan resultere i en forkert holdning og danne grundlaget for alskens lidelser i ankelled, knæled, bækken og ryg.

Med fornuftigt fodtøj, og et jævnlige besøg hos fodplejeren, kan man nå langt for at bibeholde sunde fødder, men den daglige pleje er også af stor betydning for at undgå fod- og neglesygdomme:

- vask og tør fødderne grundigt hver dag
- hold huden blød og jævn
- bese jævnlige fødderne for skavanker
- brug fornuftigt fodtøj og skift gerne sko flere gange dagligt
- skift strømper hver dag
- spørg evt. fodplejeren til råds vedr. specifikke problemstillinger

BEHANDLINGEN

En behandling vil typisk bestå af fodbad/anden afrensning samt klipning, oprensning og slibning af negle. Derudover vil fodplejeren kunne afhjælpe problemstillinger som:

- hård hud og ligtorne
- fortykkede negle og neglesvamp
- fodsvamp
- nedgroede negle
- tør og revnet hud

Afslutningsvis tilbydes en afstressende fodmassage med creme efter hudtype, samt råd og vejledning i forhold til den enkeltes fodstatus.

VEDLIGEHOLDELSE

For at få det optimale udbytte af fodplejen, er det en god idé med tilbagevendende behandling. Det vil typisk dreje sig om 6 - 8 ugers interval, afhængig af den enkelte persons fødder og fodproblemer.

HVEM ER SADF?

SADF er en forkortelse af Sammenslutningen af Danske Fodplejere, og er en sammenslutning af 3 tidligere fodplejeforeninger, hvor historien bag går mere end 35 år tilbage.

I dag en landsdækkende Brancheforening og foreningens medlemmer er færdiguddannede fodplejere.

HVORFOR GØR VI EN FORSKEL?

Alle SADFs fodplejere har en grundlæggende uddannelsesbaggrund, som opfylder kravene til momsfrigørelse. Alle SADFs medlemmer er omfattet af foreningens forsikring, krav og retningslinier – din garanti for helhed og omhyggelig behandling.



VIDSTE DU AT...

- foden er den del af kroppen, som belastes allermest!
- det moderne menneske tager dagligt op til 15.000 skridt – flere hundrede millioner skridt gennem hele livet!
- fodsålen beskytter foden – kig på fodens hårde områder for at se, hvor der er øget belastning!
- en person som vejer 70 kg, vil belaste hver fod med ca. 100 tons for hver løbet kilometer!
- sukkersyge nedsætter følesansen – vær ekstra opmærksom!
- dårlig fodstatus kan forgrene sig til knæ, lænd, hofter, skuldre og ryg!
- smerter og ubehag i fødderne kan føre til koncentrationsbesvær!
- nedsat bevægelighed kan ofte ledes tilbage til ømme og trætte fødder!

Hvorfor vælge en SADF fodplejer?

- Medlem af en anerkendt Brancheforening
- Faguddannet, dygtig og kompetent fodplejer, med min. 660 timers undervisning
- Engageret og med kunde i centrum
 - Løbende under efteruddannelse
 - Førstehjælpskursus
 - Kollektiv ansvarsforsikring
- Godkendt til kommunale tilskudsordninger



- Garanti for helhed, omsorg og omhyggelig behandling
www.danskefodplejere.dk

Forhandler:

Sømmenslutningen Af Danske Fodplejere
+45 70 70 15 35 • info@danskefodplejere.dk