



Sahva

INFORMATION OM
GIGT & FODTØJ

Når det handler om livskvalitet...

02



I Sahva har omkring 30% af vores kunder en form for gigt. Gigt kan gøre tilværelsen besværlig, men heldigvis findes der flere hjælpemidler, der kan gøre hverdagen lidt lettere.

Der findes mange former for gigt, hvoraf slidgigt og leddegigt er de mest almindelige. Omkring 35.000 danskere har leddegigt.

03



Det bedste for fødderne

Hos Sahva kan vi hjælpe med at finde sundt fodtøj til fødder med gigt. Vi kan også lave aflastende fodindlæg og fremstille håndsnyede sko, der passer præcist til dine fødder, uanset hvordan de ser ud.



Bevilling af indlæg og fodtøj

Hvis du har behov for specialfremstillede indlæg eller fodtøj, skal du have en ordination fra lægen, så du kan søge din kommune om en bevilling. Bevillingen dækker størstedelen af udgiften til fodtøj, men der vil altid forekomme en egenbetaling oveni.

Mulighed for skiftesko

Normalt bevilges ét par sko for hver 18 måneder. Dog kan der, ved den første bevilling, søges om et par skiftesko efter 3 måneder. Når du har modtaget bevillingen fra kommunen, tager du den med til Sahva.

Uden bevilling

Du kan også vælge selv at betale dit fodtøj, indlæg eller øvrige hjælpemidler, ligesom Sygesikringen Danmark i flere tilfælde giver tilskud.



Frit valg af leverandør

Ifølge §112 i Serviceloven kan man frit vælge sin leverandør af indlæg og fodtøj, uanset hvem der er henvist til på bevillingen. Ved skift af leverandør kan der forekomme en øget egenbetaling.

Flere muligheder

Ikke alle gigtfødder har behov for håndsytet fodtøj. Nogle kan fint klare sig med fabriksfremstillet ortopædisk fodtøj, såkaldte "FF-sko" eller "Semi-ortopædisk fodtøj", mens andre kan fortsætte med at bruge de sko, de allerede har, med et par specialfremstillede indlæg lagt i fodtøjet.

Krav til skomageren

Gigtfødder kan være komplicerede at have med at gøre, da de er i konstant forandring. Det kræver derfor en helt speciel viden og erfaring af den ortopædiske skomager. Den erfaring tør vi godt sige, at vi har, og vi guider dig gerne gennem junglen af muligheder i forhold til dit behov.

Forløbet ved håndsyet fodtøj

Når du kommer til Sahva, for at få lavet håndsyet fodtøj, kommer du igennem et helt fast forløb.

Klinisk vurdering

Skomageren foretager en nøje klinisk vurdering af dine fødder. Fødderne bliver undersøgt med hensyn til udseende, gangafvikling, leddenes bevægelighed, eventuelle sår og fejlstillinger. Derefter bliver der taget et aftryk af fødderne i en såkaldt trykkasse eller, hvis det er nødvendigt, en gipsafstøbning.

Læst og første prøve

Der bliver derefter lavet en læst og eventuelt taget mål til ortopædiske indlæg. Når læsten er færdig, kommer man ind for at prøve en plastmodel af det kommende fodtøj.

Plastprøven bliver lavet for at være sikker på, formen passer, inden vi begynder selve produktionen af fodtøjet.





Stabilitet og god plads

Sko til gigtfødder laves oftest med en god gænge og en forholdsvis stiv bund. Der skal også være plads til eventuelle hammertæer og knyster, og der lægges altid en blød, stødabsorberende sål på selve indlægget, så fødderne bliver bedst muligt aflastet.

Udlevering og kontrol

Når fodtøjet er færdigt, kontrollerer vi både pasform og funktion. Det er din garanti for, at fodtøjet passer helt, som det skal. Sammen med fodtøjet modtager du en grundig vejledning i brugen af dit nye fodtøj, og der aftales en kontroltid, da det er vigtigt at besøge skomageren regelmæssigt, netop fordi gigtfødder konstant forandrer sig.



Fodtøj - som du vil have det

08



Sahvas håndsnyede fodtøj kan fås i et stort udvalg af farver og materialer. Spørg din ortopædiske skomager om de mange muligheder.



Bandager, der støtter og lindrer

I Sahvas butikker rundt i landet, kan du også finde et stort udvalg af bandager til svage eller sårbare led. Både til ankler, knæ, ryg, skuldre, albuer og håndled. Vores personale i butikkerne står klar til at vejlede dig på bedste vis.



Ti gode råd til et bedre liv med gigt

Kend din gigt og dens behandling

Opsøg mest mulig viden om sygdommen.

Tag din medicin som aftalt

Lægerne er eksperter indenfor gigtområdet - og er til for at hjælpe dig.

Fortæl dine behandlere om de forandringer, du oplever

På den måde er der mulighed for at ændre din behandling.

Find dit eget tempo

Det er dig, og ikke din gigt, der bestemmer, hvad du kan og ikke kan.

Bevæg dig

Det styrker musklerne og holder leddene i gang.





Hold pauser

Fordel opgaver og aktiviteter ud over hele dagen og hold flere pauser.

Aflast dine led

Gode arbejdsstillinger og løfteteknikker er vigtige for ikke at overbelaste leddene.

Brug hjælpemidler

Hjælpemidler gør livet lettere. Der findes mange hjælpemidler til netop dig.

Spis sundt og hold vægten

Følg kostrådene om at spise sundt og varieret, og spar på sukker og fedt.

Tal med andre om gigt

Sæt ord på, hvad gigtssygdommen betyder for dig - både psykisk og fysisk.



RING TIL SAHVA
7011 0711

Nemt at finde os

Sahva har klinikker og butikker over hele landet. Kontakt os og få en tid et sted i nærheden af dig. Vi står klar til at hjælpe.

Sahva
Et liv i bevægelse

www.sahva.dk · Telefon 7011 0711