

# Fothälsodagen 10 år!

Den 6 maj är Fothälsodagen

Ägna lite extra omtanke åt dina fötter!

I år är det tionde gången som förbundet *Sveriges Foterapeuter* utlyser en nationell fothälsodag i början av maj och uppmuntrar på så vis svenska folket att ta lite extra hand om sina fötter. De lokala foterapeuterna uppmärksammar dagen på olika sätt runt om i landet, många håller t ex öppet hus och ger kostnadsfri rådgivning kring allmän fothälsa och fotvård. Det kommer att finnas foterapeuter på en del apotek landet runt för att prata fotproblem med kunderna. Årets tema är foterapeuten.

Visste du att:

- endast några procent av alla fotproblem är ärftliga.
- när du springer belastar du dina fötter med 3-4 gånger din kroppsvikt.
- en bra sko kännetecknas av tre saker: stabil hälkappa, skon ska böjas där tårna böjer sig (och inte mitt på) och att den är vridstyv.
- vid hälsprickor finns oftast förhårdnader runt hälen. En foterapeut tar bort och slipar ner förhårdnaden och ger råd till egenvård för att hälsprickor inte ska uppstå. Behandlingen är smärtfri.
- bästa sättet att undvika hälsprickor är att smörja in huden dagligen och använda bra skor.

**Ann Lindström**, förbundsordförande

[ann.lindstrom@sll.se](mailto:ann.lindstrom@sll.se)

08-524 88 944

**Har du frågor eller vill veta mer, kontakta gärna:**

**Paula Goldea**, ansvarig för Fothälsodagen

[paula@goldea.se](mailto:paula@goldea.se)

08-85 98 09 eller 070-739 67 42

*Förbundet Sveriges Foterapeuter är en fri och obunden rikstäckande yrkesorganisation för ca 2 200 professionella foterapeuter. Medlemmarna arbetar privat eller är anställda inom kommun och landsting. De finns representerade över hela Sverige. [www.fotforbundet.com](http://www.fotforbundet.com)*

*Förbundet Sveriges Foterapeuter är en av 34 medlemmar i det internationella förbundet för foterapeuter, Fédération Internationale des Podologues, **FIP**, som 2001 utlyste maj till Världsfothälsomånad. [www.fip-ifp.org](http://www.fip-ifp.org)*

Några av våra distriktsordförande/kontaktpersoner:

**Blekinge:** Madelene Salleke, 070-948 86 04

[fotfilen@hotmail.com](mailto:fotfilen@hotmail.com)

**Dalarna:** Carina Hansols, 070-205 21 35

[domnarvetsfotvard@gmail.com](mailto:domnarvetsfotvard@gmail.com)

**Gotland:** AnnMari Randleff, 073-180 49 79

[j-e.randleff@telia.com](mailto:j-e.randleff@telia.com)

**Gävleborg:** Sofie Almkvist, 070-792 23 78

[sofieskroppsvard@hotmail.com](mailto:sofieskroppsvard@hotmail.com)

**Halland:** Catrine Levin, 073-567 24 10  
[catrine.levin@gmail.com](mailto:catrine.levin@gmail.com)

**Jämtland / Västernorrland:**  
Kristina Haglund, 070-314 00 38  
[aktivafotter@hotmail.com](mailto:aktivafotter@hotmail.com)

**Jönköping:** Karin Nordvall, 073-826 70 59  
[birgitta-karin@fotvard.org](mailto:birgitta-karin@fotvard.org),

**Kronoberg/Kalmar:** Liselotte Samuelsson, 070-562 85 52  
[fotlisan@gmail.com](mailto:fotlisan@gmail.com)

**Norrbottnen:** Gun Norberg, 070-380 60 50  
[gun.norberg.65@telia.com](mailto:gun.norberg.65@telia.com)

**Skåne:** Ingrid Johansson, 040-44 08 83

**Stockholm:** Carola Petrini Schriwer, 070-810 62 70  
[carola.schriwer@home.se](mailto:carola.schriwer@home.se)

**Södermanland:** Gunilla Johnson, 070-334 84 60  
[gunilla\\_johnson@telia.com](mailto:gunilla_johnson@telia.com)

**Uppland:** Marie Kjellman, 073-419 68 68  
[marie@mariekjellman.se](mailto:marie@mariekjellman.se)

**Värmland:** Marie-Louise Tillman, 070-570 01 64  
[lojjsan26@hotmail.com](mailto:lojjsan26@hotmail.com)

**Västerbotten:** Helena Sandström, 070-337 01 50  
[helenasandstrom1@hotmail.com](mailto:helenasandstrom1@hotmail.com)

**Västmanland:** Veronica Hallqvist, 021-14 90 76  
[fotpunkten@hotmail.com](mailto:fotpunkten@hotmail.com)

**Västra Götaland:** Mirjana Vidicek, 070-736 13 01  
[mirjana.vidicek@hotmail.com](mailto:mirjana.vidicek@hotmail.com)

**Östergötland:** Karin Eidner-Lundbom, 070-676 11 07

Vill du inte ha den här typen av information i framtiden, vänligen vänd tillbaka detta mail.