

## Kontakt

**Telefon:**  
0171-528 77

**Besöksadress:**  
Plommonvägen 2  
746 33 Bålsta

**Öppettider:**  
Måndag-fredag 08.00-16.00

INFORMATIONSFOLDER

# Pomonas fotvård



# Välkommen till Pomonas fotvård

Vi som arbetar här är diplomerade fotterapeuter med många års erfarenhet inom äldreomsorg då vi är undersköterskor i botten.

Till oss kan alla komma och få hjälp, gammal som ung och även diabetespatienter med remiss.

## Hos oss får du hjälp med

- Fotstatus och egenvårdstips
- Kartnaglar, liktornar, vårtor, nageltrång, fot och nagelsvamp mm
- Vi anpassar oss för dina behov.
- Vi besöker även Solängen och Dalängen regelbundet för fotvård på plats.

## Priser

- 420 kronor för personer över 65 år
- 520 kronor för personer under 65 år
- Diabetiker med remiss 110 kronor eller frikort

## Några små egenvårdstips

- Tvätta fötterna regelbundet.
- Torka noggrant mellan tårna.
- Håll naglarna korta och med mjuka hörn.
- Smörj fötterna varje dag med en fotsalva med hög halt av carbamid.
- Ha skor med bra passform för dina fötter.
- Kontrollera fötterna ofta för att se eventuella förändringar, typ sprickor och sår.
- Gå på fotvård regelbundet - ger ett härligt välbefinnande i hela kroppen!
- Hos oss på Pomonas fotvård kan du köpa fotsalvor och stödstrumpor.

Vi är medlemmar i Sveriges Fotterapeuter  
Sveriges Fotterapeuter är en fri och oberoende rikstäckande yrkesorganisation som arbetar för att kvalitetssäkra fotvårdsyrket.

Medlemmarna är fotterapeuter med arbete privat eller anställda av landsting eller kommuner.



Varmt välkommen önskar  
Maria Ljungblad och Kicki Lindén

