



## Fotvård

### *Förrätt* ni börjar:

- Välj vem som skall bli omhändertagen först.
- Börja med att fylla en balja med så varmt vatten som personens fötter klarar av och ha i några droppar grönsåpa.

### *Utförande:*

- Låt personen stoppa ner fötterna och njuta i 5 till 10 minuter.
- Använd nagelborste och rengör fötterna ordentligt.
- Använd fotfil och fila försiktigt på eventuella förhårdnader. Den fot som inte behandlas är kvar i baljan.
- Knipsa av för långa tånaglar med nagelknipsaren.
- Ta upp och torka av personens fötter, även mellan tårna.
- Smörj in personens fötter med en liten klick kräm och låt den torka in.

*Färdig*, njut nu av att vandra på de mjuka fina fötterna!