

Brugervejledning – Indlæg



Denne folder supplerer den vejledning, du har fået af Sahvas personale i forbindelse med bestilling og brug af dine indlæg. Vi håber, at du får glæde af dine nye indlæg.



Ved at bruge indlæg korrigeres din fodstilling, så dine fødder får den mest naturlige gangafvikling. Mange mennesker har brug for fodindlæg, men det er forskelligt, hvilket type indlæg, der egner sig bedst til den enkelte. Når du bruger dine nye indlæg mindsker du overbelastningen af ledbrusk, ledbånd, sener og muskler i dine fødder. Med dine nye individuelle indlæg får dine fødder:

- **Aflastning:** Fodindlæg kan aflaste trykket på specifikke områder på din fod – fx ved hæl eller svang. Indlægget aflaster derfor området for dine fodsmærter eller fodsår.
- **Støtte:** Ved at tilføje ekstra støtte til din fod, kan indlægget forbedre din stabilitet og forhindre overpronation eller supination. Hvilket ofte reducerer risikoen for skader markant.
- **Korrigerig:** Ved at justere din fodstilling med et fodindlæg, korrigeres ubalancer i din holdning og forbedre din gang. Det kan lindre smerter i hele kroppen fra fødder, knæ, hofter til ryg.

Sådan bruger du dine indlæg

For at opnå det bedste resultat er det vigtigt, at dine fødder gradvist vænner sig til dine nye indlæg.

Vi anbefaler, at du starter op på følgende måde:

Dag 1: 1 time om formiddagen og 1 time om eftermiddagen

Dag 2: 2 timer om formiddagen og 2 timer om eftermiddagen

Dag 3: 3 timer om formiddagen og 3 timer om eftermiddagen

Dag 4: 4 timer om formiddagen og 4 timer om eftermiddagen

Fortsæt indtil du bruger dine indlæg fuld tid.

Fødderne må gerne blive trætte, svagt ømme og svagt røde i svangen, men de må **ikke gøre ondt, og der må ikke komme vabler**. Tag indlæggene ud, hvis du oplever ubehag og start forfra.

Oplever du stadig smerter i fødderne efter de første 14 dage, skal du bestille en tid hos din behandler enten online på sahva.dk eller ring på tlf.: 7011 0711. Vi tilretter gratis dine indlæg indenfor de første tre måneder.

OBS. Har du gigt eller diabetes anbefaler vi, at du passer ekstra godt på dine fødder. Hold særligt øje med sår og mærker fra sko og indlæg.

Hvad skal du være opmærksom på

Du bør løbende tjekke dine fødder for trykmærker. Har du gener eller trykmærker, må du ikke bruge indlæggene, og du skal kontakte Sahva.

Dette er specielt vigtigt, hvis du er diabetiker, har nedsat blodcirkulation og/eller neuropati.



Holdbarhed og vedligeholdelse

Dine indlæg holder ca. et år ved almindelig brug – forudsat at dine fødder ikke forandrer sig væsentligt. For børn, der vokser, bør indlæggene skiftes oftere.

Tag jævnligt dine indlæg ud af skoene, så de kan rengøres og tørres. Tør ikke indlæggene ved en direkte varmekilde. Du kan rengøre dine indlæg med et desinfektionsmiddel til tekstiler eller en fugtig klud tilsat lidt sæbe.

Hvad skal du være opmærksom på når du vælger sko?

Det er vigtigt, at **fod, sko** og **indlæg** arbejder sammen. For at dine nye individuelt fremstillede indlæg skal kunne korrigere, aflaste og støtte din fod optimalt, skal du være opmærksom på følgende, når du vælger sko:

- Vælg en sko der ikke er korrigeret i opbygningen (neutral sko)
- At den har en udtagelig sål, så der er plads til indlægget
- At skoen har en stabil/fast hælkappe
- Hælkappen skal ligeledes være høj. Er den for lav, vil du opleve at foden ryger op ad skoen
- At der er plads til forfoden, når indlægget er i
- Det kan være en fordel, at skoen har snøre- eller velcrolukning, så du kan tilpasse den om foden

Hvis du er i tvivl om dine indlæg og sko passer sammen, kan du tage dine sko med til din næste konsultation og få vejledning af din behandler.



Hvornår er det tid til nye indlæg?

Efter ca. 12 måneders almindeligt brug af dit indlæg, er det tid til at få udskiftet dem. Indlægget trædes fladt og støtter/aflaster ikke som det bør.

Indlæg på bevilling

Når du har brug for nye indlæg, skal du selv søge om en bevilling hos din kommune. Sahva hjælper dig gerne med at udfylde papirerne, hvis du har brug for det.

Kommunen afgør, om du er berettiget til at få betalt dine indlæg (jævnfør serviceloven § 112).

Indlæg som du selv betaler

Du kan til enhver tid købe nye indlæg, som du selv betaler. Som medlem af sygeforsikringen "danmark" har du mulighed for at få tilskud til indlæg på op til kr. 400,- pr. par.



Garanti og reklamation

Dine indlæg er dækket af Sahvas garanti (jvf. købeloven), som omfatter defekter, der skyldes materiale- eller fabriktionsfejl. Garantien dækker ikke defekter, der skyldes forkert brug eller pleje.

Dine indlæg er et ortopædisk individuelt fremstillet hjælpemiddel, som ikke tages retur, men som vi gerne reparerer gratis inden for de første tre måneder efter udlevering.

Vær opmærksom på, at der gælder særlige vilkår for indlæg i sikkerhedsfodtøj. Kontakt din behandler for bestilling af CE-godkendt sikkerhedsfodtøj.

Sahva opfylder EU-krav til medicinske produkter

Dine indlæg er fremstillet i overensstemmelse med de gældende krav for medicinsk udstyr i klasse I og lever op til kravene i Europa-Parlamentets og Rådets Forordning (EU) 2017/745.

Som producent og distributør af medicinsk udstyr, bekræftes det herved, at Sahva efterlever de gældende krav for individuelt fremstillede produkter efter mål.

Sahva afgiver således en patienterklæring iht. bilag XIII i nævnte EU-Forordning.



Sahva er en sundhedsvirksomhed med fagligt dygtige specialister i kroppens bevægelighed. Sahva har mere end 30 klinikker fordelt over hele landet, og vi hjælper dig til et liv i bevægelse med hjælpemidler af højeste kvalitet og til dit behov.

Vi er Danmarks største udbyder af kropsbårne hjælpemidler og har mere end 150 års erfaring. Vi vejleder og deler vores viden med professionelle og kunder gennem et stort udbud af aktiviteter.

Med dig i centrum udvikler og designer vi højteknologiske ben- og armproteser, skinner og korsetter, ortopædisk fodtøj og indlæg. Vi tilbyder også brystproteser og kompressionsprodukter og vejleder i sunde sko med optimal komfort til dine fødder. Vi hjælper dig til at leve et mere aktivt liv med en højere livskvalitet.

Læs mere på www.sahva.dk eller kontakt os for at høre mere om dine muligheder på 7011 0711.