

senzone

Dine fødder. Vores fokus.



BRUGERVEJLEDNING
INDLÆG



Denne vejledning supplerer den mundtlige instruktion, du har fået af din indlæggsspecialist hos Senzone i forbindelse med opmåling og udlevering.

Vi glæder os over, at du nu står med et produkt, som er udviklet specifikt til dig – og håber, du hurtigt mærker forskellen i din hverdag.

Dine fødder danner fundamentet for resten af kroppen. Når fodstillingen bliver belastet, påvirker det ikke kun fødderne, men også led og muskler højere oppe i kroppen. Indlæg fra Senzone er specialtilpasset ud fra dine mål og behov, og har til formål at støtte, aflaste og korrigere fodens funktion. Det er individuelt, hvad der virker bedst og dine indlæg er skabt til netop dine fødder.

Har du spørgsmål, oplever ubehag eller ønsker en justering, så kontakt os – vi står klar til at hjælpe. Hos Senzone arbejder vi for, at du skal kunne bevæge dig frit, sikkert og med færre gener i hverdagen.

Sådan bruger du dine indlægssåler

For at få det bedste ud af dine nye indlæg, er det vigtigt, at dine fødder gradvist vænner sig til dem. Indlæggene er specialtilpasset din fod, og det kræver, at kroppen får tid til at tilpasse sig den nye støtte.

Vi anbefaler, at du starter med kortere perioder og gradvist øger tiden fra dag til dag. En tommelfingerregel er at begynde med en times brug ad gangen – både morgen og eftermiddag – og så øge tiden lidt hver dag.

Lyt til din krop undervejs. Det er helt normalt, at dine fødder kan føles anderledes i starten. De kan blive trætte eller en smule ømme, men du må ikke opleve decideret smerte, kraftig rødme eller vabler. Hvis det sker, skal du tage indlæggene ud og holde en pause, inden du begynder igen med kortere brugstid.

Oplever du fortsat ubehag, eller har du spørgsmål til tilpasningen, så tag kontakt til os. Vi hjælper dig med justering og vejledning, og hos Senzone tilbyder vi altid gratis tilpasning inden for de første tre måneder.

OBS: Har du gigt, diabetes eller følsomme fødder, anbefaler vi, at du er ekstra opmærksom. Tjek jævnligt dine fødder for trykmærker, hudforandringer og begyndende sår – især hvis du bruger nye sko sammen med dine indlæg.



Det skal du være opmærksom på

Når du begynder at bruge dine nye indlæg, er det vigtigt at holde øje med dine fødders reaktion – især hvis du har nedsat følesans, diabetes eller problemer med blodomløbet.

Tjek dagligt dine fødder for trykmærker, rødme eller hudforandringer, især i starten. Ved det mindste tegn på ubehag, skal du holde pause og kontakte os for justering. Din krops signaler er vigtige – indlæggene skal støtte, ikke genere.

Hos Senzone anbefaler vi, at du altid reagerer hurtigt, hvis du oplever usædvanligt tryk, sovende fornemmelse, sår eller hævelser.



Holdbarhed og pleje

Indlæg fra Senzone er designet til daglig brug og holder typisk 9–12 måneder, afhængigt af din aktivitet og kropsvægt. Børn og unge i vækst bør vurderes hyppigere.

For at forlænge levetiden:

- Luft dine indlæg dagligt – tag dem ud af skoene om natten
- Tør dem ved stuetemperatur (undgå varmeapparater)
- Rengør med en fugtig klud og mildt sæbevand – undgå maskinvask
- Brug eventuelt tekstildesinfektion eller antibakteriel rensespray

Ved synligt slid, fladere støtte eller ubehag bør indlæggene udskiftes.



Dine sko har stor betydning

For at dine nye indlæg kan fungere optimalt, er det afgørende, at de bruges i sko, der støtter fodens naturlige bevægelse og giver plads til indlægget. Indlæg, fod og sko skal arbejde sammen – ellers opnår du ikke den ønskede effekt.

Når du vælger sko til dine indlæg, anbefaler vi følgende:

- Brug sko uden indbygget korrektion – altså en neutral sko
- Vælg sko med udtagelig indlægssål, så der er plads til dine individuelle indlæg
- Sørg for, at skoen har en fast og stabil hælkappe, som støtter bagfoden
- Hælkappen bør være forholdsvis høj – hvis den er for lav, risikerer du at "gå ud" af skoen
- Der skal være god plads til forfoden – også med indlægget i
- Snøreband eller velcrolukning giver mulighed for at justere skoen tæt til foden

Er du i tvivl, om dine sko og indlæg passer godt sammen, er du altid velkommen til at tage skoene med til din næste konsultation hos Senzone. Så vurderer vi det sammen.



Hvornår bør dine indlæg udskiftes?

Indlæg bliver gradvist slidt – også selvom de er individuelt tilpassede.

Når støtten føles flad, komforten ændrer sig, eller du begynder at mærke gamle gener vende tilbage, er det tid til at få vurderet om du har brug for nye.

Som tommelfingerregel anbefaler vi en ny vurdering efter 9–12 måneders dagligt brug – men tidligere hvis du er barn, er i vækst eller har ændringer i din aktivitet eller fodstilling.

Hvis du har bevilling fra kommunen

Når du har brug for nye indlæg, kan du som regel søge om ny bevilling gennem din kommune. Det kræver, at du selv tager kontakt og indsender de nødvendige papirer.

Senzone hjælper dig gerne med dokumentation og vejledning, hvis du er i tvivl om proceduren. Det er din kommune, der vurderer om du opfylder betingelserne efter serviceloven § 112.

Hvis du selv betaler

Du kan altid vælge selv at betale for nye indlæg.

Er du medlem af sygeforsikringen "danmark", kan du få tilskud op til 400 kr. pr. par.

Har du spørgsmål om tilskud, hjælper vi dig gerne med dokumentation og kvittering.

senzone

Dine fødder. Vores fokus.

Senzone ApS

+45 86 82 20 12

info@senzone.dk