

Contour
Evolving with you



DIABETES OG FØDDER

Diabetes og fødder

Da du har diabetes er det vigtigt, at du holder ekstra øje med dine fødder.

Som person med diabetes har du øget risiko for at få:

- Nedsat følesans (neuropati)
- Nedsat blodforsyning i de små og store blodkar
- Infektioner
- Langsom sårheling

Neuropati og nedsat følesans

Neuropati kan vise sig ved, at du f.eks. ikke opdager:

- En sko, der gnaver eller trykker
- Skarpe genstande i skoene
- Vandets temperatur er for varmt
- Brændende varmt sand på stranden

Neuropati kan endvidere vise sig som:

- Tør hud
- Hård hud
- Revner, især i hælene
- Ændret måde at gå på
- Fejlstilling af fodens knogler f.eks. nedsunken forfod

**Få undersøgt din følesans én gang årligt hos
din statsautoriserede fodterapeut
- tal med din behandler om henvisning**

Daglig fodhygiejne

- Vask dine fødder regelmæssigt, gerne i forbindelse med brusebad. Hvis der anvendes sæbe, bør denne være uparfumeret og mild. Vær opmærksom på at alle sæberester er fjernet.
- Fodbad frarådes, da det kan opløse og udtørre huden. Varmt vand kan desuden give forbrændinger, hvis du har nedsat følesans.
- Tør fødderne grundigt, især mellem tæerne.
- Har du tør hud, bør du smøre fødderne med uparfumeret fed creme. Undgå at smøre cremen mellem tæerne, p.g.a. risiko for fodsvamp.
- Skift strømper hver dag. Strømperne må ikke stramme, hverken ved tæerne eller ved strømpens øverste elastikkant. Brug strømper af naturmaterialer.

Undersøg dine fødder DAGLIGT

Fødderne efterses grundigt – også nedeunder, brug evt. et spejl. Kig især efter følgende forandringer:

- Trykmærker
- Hård hud
- Nedgroede negle
- Opløst hud mellem tæerne
- Vabler
- Rifter og sår
- Rødme, varme og hævelse

Er der opstået forandringer, bør du kontakte din diabetesbehandler, egen læge eller din statsautoriserede fodterapeut.



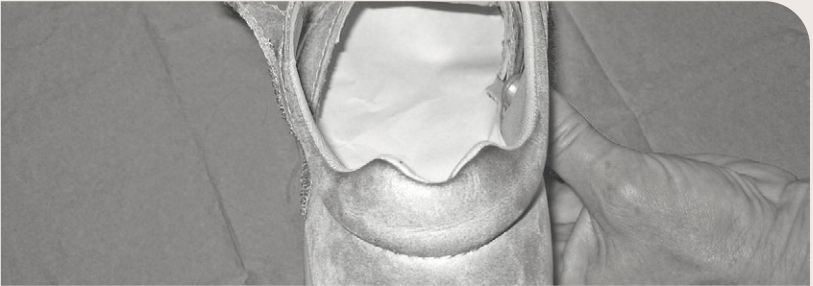
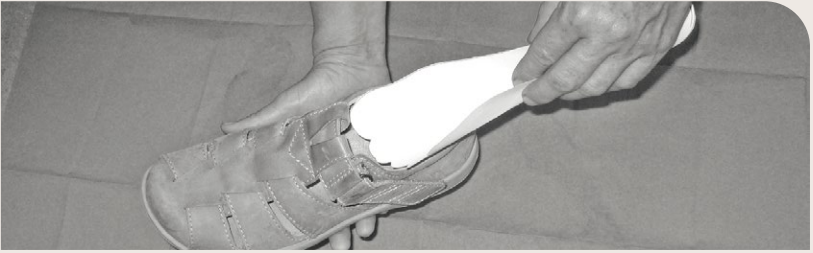
Fodtøj

Fodtøj er fodens beskyttelse. Brug fodtøj både inden- og udendørs. Gør det til en god vane, inden du tager skoene på, altid at vende bunden i vejret på dem og omhyggeligt med en hånd mærke i skoen efter sten og ujævne områder, der kan skade foden.

- Fodtøjet skal passe til din fod størrelse og være med snørrebånd eller rem.
- Anvend en papirskabelon af din fod, hver gang du skal ud og købe nye sko. Tegn et omrids af foden på et stykke papir, hvis muligt, få en anden person til at hjælpe dig med at tegne. Sørg for at hvile/støtte lige meget på begge fødder. Klip derefter modellen ud.
- Anvend altid nye sko i korte perioder, i begyndelsen maksimalt ½-1 time om dagen. Undersøg omhyggeligt fødderne for røde mærker, efter brug af skoene. Mærkerne vil være et signal om at skoene ikke passer. Spørg eventuelt din fodterapeut til råds.

**Brug din
statsautoriserede
fodterapeut til
kontrol af nyt
fodtøj.**





Klipning af negle

- Neglene klippes nemmest, når de stadig er fugtige og blødgjorte efter et brusebad.
- Klip altid tånegle lige over.
- Rund evt. hjørnerne i hver side af neglene med en neglefil, hvis de er for skarpe.
- Klip ikke neglene ned i siderne, da det øger risikoen for nedgroede negle.

Har du problemer med at klippe neglene, kan du med fordel søge hjælp hos din statsautoriserede fodterapeut



Hård hud og ligtorne

Hård hud og ligtorne skyldes forkert fodtøj eller fejlstilling af foden, f.eks. nedsunken forfod eller krumme tæer. Hård hud dannes som kroppens eget forsvar mod overbelastning eller tryk. Ubehandlet hård hud fører til ligtorne og eventuelt sår. Hård hud og ligtorne bør beskæres af din fodterapeut regelmæssigt. Fodterapeuten vil hjælpe dig med at finde årsagen til problemet. Der kan f.eks. være behov for andet fodtøj eller indlæg.



Vabler

Vabler skal åbnes, ved at prikke hul på blæren, så det sikres at der er afløb. Herefter skal området dækkes af et plaster, for at forhindre at bakterier trænger ind. Få evt. din fodterapeut til dette.

Sår

Hvis du har fået et sår, bør du, så hurtigt som muligt, kontakte din praktiserende læge eller fodterapeut for at komme under behandling.

Det er vigtigt, at din fodterapeut fjerner alle bandager, så den hårde hud omkring sårene kan beskæres.

Hvis der anvendes særlige plastre eller bandager til din sårbehandling, bør du medbringe disse ved dit besøg hos fodterapeuten.

Gode råd:

- Smør fødderne dagligt med creme.
- Se dine fødder efter for trykmærker og sår hver dag.
- Undersøg dine sko for sten eller andet, inden du tager dem på.
- Tilstræb en god diabetes regulering.
- Hvis du ryger – hold op! Tal med din praktiserende læge om rygestop. Rygning beskadiger blodkarrene og øger risikoen for problemer med blodomløb og nerver hos personer med diabetes. Dette kan medvirke til en nedsættelse af følesansen.
- Dyrk motion.
- Lav nogle fysiske øvelser hver dag, hvis du kan. Du må ikke sidde i den samme stilling for længe. Bevæg benene og fødderne en gang imellem og undgå at sidde med korslagte ben eller med den ene fod over den anden i længere perioder.

Styring af blodsukkeret:

Hvis du tilstræber et blodsukkerniveau, der er tæt på det normale (4 - 7 mmol/L), mindsker det risikoen for, at du udvikler komplikationer. Hvis du har pådraget dig et fodsår, er det meget vigtigt at vedligeholde et godt blodsukkerniveau, således at såret kan heles. Hvis du oplever uforklarlige udsving i blodsukker, bør du kontakte din diabetesbehandler, da det kan skyldes betændelse. Det anbefales, at du taler med din diabetesbehandler, så hurtigt som muligt, hvis du har mistanke om betændelse i et sår.

Afsluttende bemærkninger:

Dine fødder kræver regelmæssig opmærksomhed. Søg altid hjælp fra en læge/fodterapeut ved det første tegn på problemer.

Statsautoriserede fodterapeuter er uddannede til at behandle dine fødder. Fodterapeuter klipper negle, fjerner hård hud og ligtorne. De vejleder i forebyggelse af fodgener og i køb/valg af fodtøj. Ved fejlstillinger af fødderne kan de fremstille indlæg.

Tal altid med din diabetesbehandler om de gældende anbefalinger for dig!

Husk at...

- Få undersøgt dine fødder for følesans, blodcirkulation og evt fejlstillinger mindst 1 gang årligt.
- Alle personer med diabetes er berettiget til tilskud fra den offentlige sygesikring til behandling hos fodterapeut.
- Kontakte dine behandlere, hvis du har spørgsmål eller problemer.





**Contour.
next**
Blodsukker teststriker



**Contour.
next**
System til måling af blodsukker



**Contour.
next ONE**
System til måling
af blodsukker

Pjecen er udgivet af Ascensia Diabetes Care og udarbejdet af:

Afdelingssygeplejerske Merete Hartun Jensen, Videncenter for Sårheling,
Bispebjerg hospital.

Fodterapeuterne, Videncenter for Sårheling, Bispebjerg hospital.

Diabetessygeplejerske Solveig Jansen, Steno Diabetes Center Copenhagen.



Ascensia Diabetes Care Denmark ApS

Tlf. 4282 8000

diabetesdk@ascensia.com

Klik ind på www.diabetes.ascensia.dk
eller www.facebook.com/livetmeddiabetes
for yderligere information