

Unngå høye eller lave temperaturer

Beskytt føttene mot solbrenthet med en solkrem med høy faktor (minst faktor 30), eller la dem være tildekket. Ikke beskytt føttene med mørke materialer, for de tar opp varme og du kan bli brent på føttene.

Hvis du oppdager problemer med føttene, skal du straks kontakte lege.

Fornøyde føtter vil gi deg en bedre ferieopplevelse

Individuelle råd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lokale kontaktnumre

Fotterapeut:

.....

Fastlege:

.....

68503.03.13.Andvord Grafisk

Fotstell under ferie

Informasjon og råd om diabetes



Fotstell under ferie

Diabetes er en livslang sykdom som kan gi fotproblemer. Noen av disse problemene kan oppstå fordi nerver og blodkar i føttene er skadet. Dette kan påvirke:

- følelsen (sensibiliteten) i føttene (perifer nevropati)
- blodomløpet i føttene (iskemi)

Disse endringene kan skje litt etter litt, og det er ikke sikkert du merker dem. Det er derfor viktig at du undersøker føttene jevnlig, særlig når du er på ferie og i situasjoner du er mer aktiv enn vanlig.

Hvis du har god kontroll på diabetes, kolesterol og blodtrykk, vil du kunne redusere risikoen for å få problemer med føttene. Denne brosjyren inneholder råd om egenpleie av føttene mens du er på ferie.

Råd for å holde føttene friske

På reise

Under lange reiser kan føttene bli hovne. Prøv å stå/gå hver halvtime om mulig – korte strekninger hjelper også. Dette holder blodomløpet i gang og forhindrer opphovning. Husk at føttene kan bli hovne når det er varmt, så sørg for at skoene ikke er for stramme.

Undersøk føttene hver dag

Du bør undersøke føttene minst én gang om dagen og se etter blommer, sprekker i huden eller tegn på infeksjon som hevelse, unormal varme eller rødhet, og du bør kjenne etter om du har vondt, akkurat slik du pleier å gjøre hjemme.

Vask føttene hver dag

Vask føttene hver dag i varmt vann og med mild såpe. Skyll føttene grundig, og tørk dem omhyggelig, særlig mellom tærne.

Smør føttene hver dag

Hvis du har tørr hud, skal du bruke fuktighetskrem hver dag. Unngå å smøre områdene mellom tærne. Du må kanskje bruke ekstra fuktighetskrem hvis huden blir svært tørr i varmt eller kaldt vær.

Tånegler

Fortsett å klippe tåneglene slik du har fått råd om å gjøre.

Ikke gå barfott

Bruk alltid fottøy, også på stranden. Sanden kan bli svært varm, og du kan brenne føttene uten at du er klar over det. Hvis du bader i sjøen, kan du også bruke fottøy, som plastsko, for å beskytte føttene.

Unngå å bruke løse sandaler. De kan gi deg blommer mellom tærne.

Sko på resept

Hvis du har fått tildeilt sko, må du ikke bruke andre sko i ferien (unntatt når du bader i sjøen).

Mindre kutt og blommer

Ta med et lite førstehjelpsskrin som inneholder sterile gasbind og medisintape. Hvis du får en liten blomme, et lite kutt eller et lite skrubbsår, kan du rense såret med antiseptisk sårvask og legge på et tørt, sterilt gasbind. *Bruk gasbind-tupfere til rensingen – ikke bomull.*

