

### Spesialtilpasset sko

Hvis du har fått tildelt sko eller støtteskinne (ortose), vil du ha fått dem etter at diabetes-spesialisten (indremedisiner) på diabetes-poliklinikken eller en ortoped har skrevet henvisning som er godkjent av HELFO. Du bør følge anvisningene fra ortopediingeniøren (den som har laget skoene). Disse skoene bør være de eneste du bruker. Sko-henvisningen vil normalt omfatte innleggssåler. De er en viktig del av skoene, og du bør kun ta dem ut dersom ortopediingeniøren råder deg til det. Den som leverte skoene, vil reparere eller endre dem slik at henvisningen fortsatt overholdes.

### Utsatte områder bør avlastes

Føttene utsettes jevnlig for friksjon og trykk-belastning. Ved å trykkavlaste utsatte områder kan fotsår og feilstillinger forebygges. En diabetes-fotterapeut kan vurdere behovet for avlastninger.

### Mindre kutt og blemmer

Hvis du undersøker føttene og oppdager sprekker i huden, mindre kutt eller blemmer, skal du dekke området med en steril kompress. Ikke stikk hull på blemmene. Kontakt fastlegen umiddelbart eller den lokale legevakten.

### Unngå høye eller lave temperaturer

Bruk sokker hvis du er kald på føttene. Sitt aldri med føttene foran peisen for å varme dem opp. Fjern alltid varmeflasker eller -puter fra sengen før du legger deg.

### Tidligere sår

Hvis du har hatt sår før, eller en amputasjon, har du høy risiko for å få flere sår. Hvis du pleier føttene omhyggelig, med hjelp fra en diabetes-fotterapeut eller diabetessykepleier, vil du redusere risikoen for fremtidige problemer.

**Hvis du oppdager problemer med føttene, skal du straks kontakte fastlegen. Er ikke han eller hun tilgjengelig, skal du oppsøke nærmeste legevakt. Husk at hvis du venter med å be om råd eller behandling når du har et problem, kan problemet bli alvorlig.**

#### Individuelle råd

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Neste undersøkelse/vurdering:

Måned: ..... 20 .....

#### Lokale kontaktnumre

Fotterapeut:

.....

Fastlege:

.....

# Høy risiko for diabetisk fotsår

Informasjon og råd om diabetes



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 hvert år får føttene undersøkt og vurdert av fastlege eller diabetessykepleier eller diabetesfotterapeut. Da kan du få en behandlingsplan som er tilpasset dine behov.

Undersøkelsen og vurderingen av din helse-tilstand har vist at du har **høy risiko** for å utvikle fotsår. Legen eller sykepleieren vil hake av hvilke av følgende risikofaktorer du har:

- Du har mistet noe av følelsen (sensibiliteten) i føttene.
- Blodomløpet i føttene er redusert.
- Du har hard hud på føttene.
- Føttene har endret form.
- Du har nedsatt syn.
- Du kan ikke klippe negler og fjerne hard hud på føttene selv. Dette anbefales å gjøres av en diabetesfotterapeut.
- Du har hatt fotsår før.
- Du har gjennomført en amputasjon.

Hvis du har god kontroll på din diabetes, kolesterol og blodtrykk, vil du kunne redusere omfanget og utviklingen av disse problemene.

**Hvis du røyker, er det sterkt anbefalt at du slutter. Røyking påvirker blodomløpet negativt og kan føre til amputasjon.**

Siden du har **høy risiko** for å utvikle fotsår, må du pleie føttene dine ekstra godt. Du vil trenge jevnlig behandling hos en diabetesfotterapeut som dessuten vil gi deg råd og veiledning i egenpleie.

Hvis du følger rådene og informasjonen her i brosjyren, vil det hjelpe deg å pleie føttene mellom besøkene hos diabetessykepleieren. Dette vil forhåpentlig gi deg færre problemer i fremtiden.

## Råd for å holde føttene friske

### Undersøk føttene hver dag

Du bør undersøke føttene hver dag og se etter blemmer, sprekker i huden eller tegn på infeksjon som hevelse, unormal varme eller rødhet, og du bør kjenne etter om du har vondt. Hvis du ikke klarer dette på egen hånd, kan du be partneren din eller en omsorgsperson hjelpe deg.

### Vask føttene hver dag

Du bør vaske føttene hver dag i kroppstemperert vann og med mild såpe. Skyll føttene grundig, og tørk dem omhyggelig, særlig mellom tærne. Ikke la føttene ligge i vann. Det kan skade huden. Når du har diabetes, er det ikke sikkert du kjenner varme eller kulde så godt. Du bør kjenne på temperaturen i vannet med albuen, eller et termometer, eller be noen andre undersøke temperaturen for deg.

### Smør føttene hver dag

Hvis du har tørr hud, skal du bruke fuktighetskrem hver dag. Unngå å smøre områdene mellom tærne.

## Tånegler, hard hud og liktorner

For å fjerne hard hud og stell av negler, anbefaler man at du oppsøker diabetesfotterapeut. Ikke klipp tåneglene med mindre diabetesfotterapeuten eller diabetessykepleieren råder deg til det. Ikke prøv å fjerne hard hud eller liktorner på egen hånd. Lege, diabetessykepleier eller diabetesfotterapeut gir deg behandling og råd hvis det er nødvendig.

## Reseptfrie liktornmidler

Ikke bruk reseptfrie liktornmidler. De er ikke anbefalt for personer med diabetes, for de kan skade huden og danne sår.

## Sokker, strømper og strømpebukse

Du bør skifte sokker, strømper eller strømpebukse hver dag. De bør ikke ha tykk søm, og de bør ikke være stramme i strikken.

## Ikke gå barfott

Hvis du går barfott, risikerer du å skade føttene ved å stuke tærne eller trække på skarpe gjenstander som kan skade huden.

## Undersøk skoene

Før du tar på deg skoene, bør du kontrollere undersiden av dem for å sikre at ingenting skarpt som stifter, spiker eller glass har trengt gjennom yttersålen. Du bør også forsikre deg om at ingen små gjenstander som småstein har falt i.

## Sko med dårlig passform

Sko med dårlig passform er en vanlig grunn til irriterte eller skadde føtter. En diabetessykepleier, diabetesfotterapeut eller ortopediingeniør kan gi deg råd om skoene du allerede eier er velegnet for deg, og om kjøp av nye sko. En ortoped eller spesialist i indremedisin kan skrive ut henvisning på trykkavlastende fottøy.