

Hvis du oppdager problemer med føttene, skal du be fastlegen, diabetespoliklinikken eller en diabetesfotterapeut om råd.



Individuelle råd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lokale kontaktnumre

Fotterapeut:

.....

Fastlege:

.....

Lav 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 neuropati)
 - 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 får føttene undersøkt hvert år av en lege, diabetessykepleier eller diabetesfotterapeut. Fotundersøkelsen har vist at du ikke har nerve- eller blodkarskade, så for øyeblikket har du lav risiko for å få fotkomplikasjoner på grunn av kolesterol og blodtrykk, og får foten undersøkt hvert år av helsepersonell, vil det redusere risikoen for å få problemer med føttene.

I denne brosjyren gir vi generelle råd for god egenpleie, men alle føtter er ulike. Du bør derfor oppsøke en diabetesfotterapeut for å få informasjon om hvordan du best kan ta vare på fothelsen. **Hvis du røyker, er det sterkt anbefalt at du slutter da røyking påvirker blodomløpet negativt.**

Hvis du følger de enkle rådene i denne brosjyren, bør du kunne pleie føttene selv med mindre du får et bestemt problem.

Råd for å holde føttene friske

Undersøk føttene jevnlig

Du bør undersøke føttene jevnlig og se etter blømmes, sprekker i huden eller tegn på infeksjon som hevelse, unormal varme eller rødhet, og du bør kjenne etter om du har vondt.

Vask føttene hver dag

Du bør vaske føttene hver dag i varmt vann og med mild såpe. Skyll føttene grundig, og tørk dem omhyggelig, særlig mellom tærne. Ikke ta lange fotbad. Det kan skade huden.

Fukt føttene hver dag

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

Tånegler

Klipp eller fil tåneglene jevnlig ved å følge buen i enden av tåen. Bruk en neglefil for å påse at ingen skarpe kanter presser inn i neste tå. Ikke klipp ned langs sidene av neglene. Det kan skape en "spiss" i neglen og føre til inngrodd tånegl.

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 trenget gjennom yttersålen. Du bør også forsikre deg om at ingen små gjenstander som småstein har falt ned i skoene.

Sko med dårlig passform

Sko med dårlig passform er en vanlig grunn til feilstillinger og fotproblemer. Helsepersonell som undersøker føttene dine, kan gi deg råd om skoene du allerede eier er egnet for deg, og om kjøp av nye sko.

Mindre kutt og blømmes

Hvis du undersøker føttene og oppdager sprekker i huden, mindre kutt eller blømmes, skal du dekke området med en steril kompress og undersøke dem hver dag. Ikke stikk hull på blømmene. Hvis problemene ikke forsvinner i løpet av noen få dager, eller hvis du oppdager tegn på infeksjon (hevelse, varme, rødhet eller smerte), skal du kontakte fastlegen din.

Reseptfrie liktormidler

Ikke bruk reseptfrie liktormidler. De er ikke anbefalt for personer med diabetes, for de kan skade huden og volde problemer.

