

Sko med dårlig passform

Sko med dårlig passform er en vanlig grunn til fotproblemer som feilstillinger og fotsår. En diabetessykepleier, diabetesfotterapeut eller ortopediingeniør kan gi deg råd om skoene du allerede eier er egnet for deg, og om kjøp av nye sko. En ortoped eller spesialist i indremedisin kan skrive ut henvisning på trykk-avlastende fottøy.

Utsatte områder bør avlastes

Føttene utsettes jevnlig for friksjon og trykk-belastning. Ved å trykkavlaste utsatte områder kan fotsår og feilstillinger forebygges. En diabetesfotterapeut 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 dem med en steril kompress. Ikke stikk hull på blemmene. Kontakt fastlegen umiddelbart.

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 varmekasser eller -puter fra sengen før du legger deg.

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

Individuelle råd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neste undersøkelse/vurdering:

Måned: 20

Lokale kontaktnumre

Fotterapeut:

.....

Fastlege:

.....

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

Undersøkelsen og vurderingen av din helse-tilstand har vist at du har **moderat risiko** for å få fotsår. Legen eller diabetesykepleieren 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 fjerne hard hud eller klippe neglene selv. Dette anbefales at gjøres av en fotterapeut.

Hvis du holder kontroll på din diabetes, kolesterol og blodtrykk, og får foten undersøkt hvert år, vil du kunne redusere omfanget og utviklingen av disse problemene.

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

Siden føttene dine har **moderat risiko** for å få fotsår, vil du måtte pleie dem ekstra nøye. Det kan hende du trenger jevnlig behandling av en diabetesfotterapeut. Hvis du følger rådene og informasjonen i denne brosjyren, vil det hjelpe deg å pleie føttene mellom behandlingene. 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 varmt vann og med mild såpe. Skyll føttene grundig, og tørk dem omhyggelig, særlig mellom tærne. Ikke ta lange fotbad. Det kan skade huden. Når du har diabetes, er det ikke sikkert du kjenner varme og kulde så godt. Du bør kjenne på temperaturen i vannet med albuen, eller be noen andre undersøke temperaturen for deg.

Fukt 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. Klipp eller fil tåneglene jevnlig ved å følge buen i enden av tåen, men du bør rådføre deg med diabetesfotterapeuten for å få riktig veiledning. 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. Ikke prøv å fjerne hard hud eller liktorner på egen hånd. Lege, diabetesykepleier 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 barføtt

Hvis du går barføtt, risikerer du å skade føttene ved å stuke tærne eller tråkke 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 ned i skoene.

