

Hvis infeksjonen sprer seg, kan det hende du må på sykehus. Her vil du få antibiotika rett i blodet, slik at infeksjonen blir hurtig behandlet. Dette skjer svært sjelden.

### Operasjoner

Noen ganger, hvis en infeksjon blir alvorlig, kan du trenge en liten operasjon for å rense såret.

Hvis en infeksjon er svært alvorlig, kan du trenge en amputasjon for å redde de friske delene av føttene.

Hvis blodomløpet er nedsatt, kan du bli henvist til blokkering av blodåren eller en liten operasjon for å øke blodtilførselen til sårområdet.



**Hvis du oppdager flere problemer, eller hvis du er bekymret for behandlingen av fotsåret, skal du kontakte Diabetisk Fotteam eller diabetespoliklinikken på sykehuset eller fastlegen umiddelbart.**

75592.03.14.Andvord Grafisk

### Individuelle råd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Lokale kontaktnumre

Fotsårteam på sykehus:

.....

Fastlege:

.....

# Pleie av 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 fastlege eller diabetessykepleier hvert år. Da kan du få en behandlingsplan som er tilpasset dine behov.

Du har et **diabetisk fotsår**. Det betyr at et hudområde er brutt ned, og at vevet under nå vises. Hos enkelte som har diabetes tilheles ikke huden særlig bra, og de risikerer å få et sår eller en infeksjon etter bare en mindre skade.

Cirka én av ti **personer med diabetes** vil få fotsår på et eller annet tidspunkt.

Et fotsår kan bli infisert, og infeksjonen kan bli alvorlig. Det er viktig at du pleier fotsåret for å forhindre infeksjon. Hvis du holder kontroll på diabetes, kolesterol og blodtrykk, og får føttene undersøkt og vurdert hos lege hvert år, vil du redusere risikoen for å utvikle fremtidige fotproblemer.

**Hvis du røyker, anbefaler vi på det sterkeste at du slutter. Røyking påvirker blodomløpet og kan føre til amputasjon.**

Når du har **diabetisk fotsår**, vil du behøve jevnlig oppfølging hos lege. Legen vil utarbeide en behandlingsplan som er tilpasset dine behov.

## Fotpleie for diabetisk fotsår

Diabetiske fotsår ligger av og til skjult under hard hud og kan samle dødt vev rundt seg. Dette må fjernes for å få såret til å gro. Det kan føre til at såret blør litt, men det er helt normalt. Ikke prøv å behandle såret selv.

Ikke rør bandasjen med mindre du er blitt vist hvordan du skal fjerne og skifte den på riktig måte, og du har egnede bandasjer til å skifte den med.

### Fortsett å undersøke føttene hver dag

Fortsett å undersøke føttene hver dag for å se etter andre problemområder eller faresignaler.

### Faresignaler

Du bør være spesielt oppmerksom på følgende faresignaler når du undersøker føttene:

- Kjenner du ny smerte eller banking?
- Føles foten varmere enn vanlig?
- Er det nye røde, betente eller hovne områder?
- Kommer det væske fra såret?
- Kjenner du en ny lukt fra føttene?
- Har du noen influensalignende symptomer?

### Hold bandasjen tørr

Hvis bandasjen blir fuktig, kan det forhindre tilheling eller slippe bakterier inn i såret. Det vil volde flere problemer. Bandasjen må beskyttes mot vann slik at du trygt kan bade eller dusje mens bandasjen holdes tørr.

### Smør føttene hver dag

Hvis du har tørr hud, skal du bruke egnet fotkrem hver dag. Unngå å smøre områder med skadet hud og områdene mellom tærne.

### Ikke gå eller stå på den berørte foten

Unngå å stå eller gå mer enn nødvendig. Et sår kan ikke gro hvis det er konstant under trykk. Hvil så mye som mulig, og hold foten opp for å bidra til at såret groer. Bruk alle midler legen anbefaler eller gir deg for å avlaste foten.

### Fottøy

Det kan hende du blir bedt om å bruke en bandasje, en trykkavlastningsinnretning eller en spesialsko til såret har grodd. Du bør ikke bruke annet fottøy før legen sier at du kan bruke dine egne sko igjen.

### Timer for stell av fotsår

Gå alltid til legen for å få såret behandlet. Det kan hende du trenger jevnlige timer til såret har grodd. Timen kan være med en sykepleier eller lege. Det er i tillegg viktig med jevnlig behandling av føttene hos en diabetesfotterapeut for å forebygge at du får nye sår.

### Antibiotikabehandling

Du vil få antibiotika hvis det er tegn på infeksjon i såret eller omkringliggende vev. Gi beskjed om eventuelle bivirkninger av medisinen (utslett, kvalme eller diaré) til den som skrev ut resepten for deg. Er ikke vedkommende tilgjengelig, skal du straks kontakte fastlegen. Ikke slutt på antibiotikakuren med mindre den som behandler deg, eller fastlegen, sier at du kan gjøre det. Påse at du har tilstrekkelig antibiotika til å fullføre behandlingen uten avbrudd.