

EGENVÅRD AV FÖTTER

Information till dig som har diabetes,
- om *förebyggande egenvård*



Information om egenvård får du även vid ett *informationsbesök* hos foterapeut och genom att läsa broschyren *Fina fötter* från Svenska Diabetesförbundet



FOTPROBLEM

- **Diabetes kan orsaka nedsatt blodcirkulation i fötterna vilket gör huden tunn och skör.**
- **Diabetes kan orsaka nervskador i fötterna vilket ger nedsatt känsel och torr hud. Nervskador kan även orsaka felställningar med förhårdnader som följd.**

**Detta ökar risken för
svårläkta fotsår**

FOTUNDERSÖKNING

Läkare, diabetessjuksköterska eller foterapeut undersöker dina fötter minst en gång per år.

- * blodcirkulationen undersöks genom att känna efter pulsen i fötterna eller genom att blodtrycket mäts i underbenen eller i stortån.
- * känslen undersöks med ett monofilament (nylontråd) och en stämngaffel.

**MED EGENVÅRD AV DIN
DIABETES KAN DU
FÖREBYGGA FOTPROBLEM
och FOTSÅR**

**Det kan du åstadkomma
genom ...**

1. Bra blodsockervärden



2. Hälsosamma levnadsvanor



3. Sluta röka/snusa

Vill du ha hjälp att sluta röka eller snusa kan du få råd och stöd:

- via din vårdcentral
- på apoteket
- via Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00
- www.tobaksfakta.se

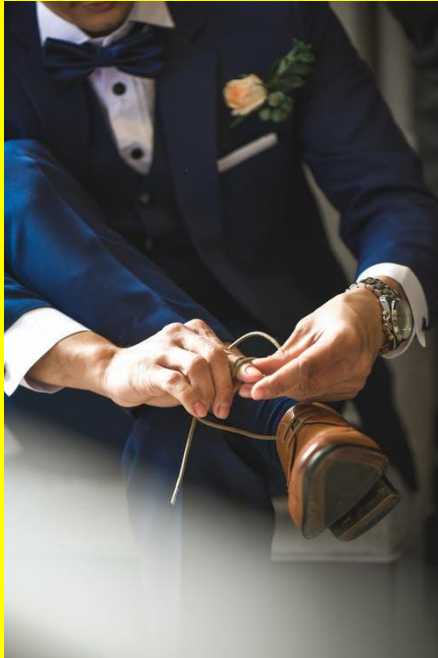


4. Titta och känna på dina fötter varje dag



**Om det är svårt
kan du ta en
spegel eller en
närstående till
hjälp.**

5. Välja bra strumpor och skor



**Strumpor och skor ska
passa dina fötter.
Mät dem gärna!**

***”fyra av fem fotproblem
är orsakade av skorna”***

6. Egenvård av fötterna...

- I samband med tvätt/dusch, torka torrt även mellan tårna.
- Fila eventuella förhårdnader *högst* en gång per vecka.
- Använd fotfil som har *sandpappersyta*.
- Klipp naglarna rakt av.
- Fila eventuellt nagelhörnen.

6. Egenvård av fötterna...

- Smörj fötterna med mjukgörande salva.
- Använd strumpor utan sömmar och som har lös resår. Har strumporna tjocka sömmar kan du vända avigsidan utåt.
- Strumporna *ska* tvättas i 60°C, för att döda eventuella svampsporer.

6. Egenvård av fötterna...

- **Använd skor som passar dina fötter på längden, bredden samt *höjden över tårna*.**
- **Skorna ska ha stadigt hälgrepp och stötdämpande halkfria sulor.**
- **Fodret inuti skorna ska vara utan sömmar.**
- **Vårda dina skor och eventuella fotbäddar. Skaka ur skräp eller dammsug inuti skorna.**

6. Egenvård av fötterna...

- **Använd tofflor eller sandaler inomhus för att skydda fötterna. Det gäller även dig som är rullstolsburen.**
- **Gå aldrig barfota eller i strumplästen.**

6. Egenvård av fötterna...

- **Om du har nedsatt känsel i fötterna är det extra viktigt att tänka på:**
 - * **du kan inte lita på om du fryser om fötterna eller inte,**
 - * **går du på ett varmt underlag finns risk för brännskador utan att du märker det,**
 - * **använd badskor när du går på sandstrand och badar.**

Om du får problem med fötterna
ÄR DET VIKTIGT
att du hör av dig för rådgivning!



**Ring din vårdcentral
eller
din diabetesmottagning!**