

EGENVÅRD AV FÖTTER

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



Information om egenvård får Du även när Du blir remitterad för ett *informationsbesök* hos fotterapeut och genom att läsa *broschyren "Fina fötter"* från Svenska Diabetesförbundet



FOTUNDERSÖKNING

Läkare, diabetessjuksköterska eller fotterapeut undersöker Dina fötter minst en gång per år.

- * blodcirkulationen undersöks genom att känna efter pulsationer i fötterna eller genom att mäta blodtrycket i benen.**
- * känseln undersöks med ett monofilament (nylontråd) och en stämngaffel.**

FOTPROBLEM

- **Diabetes kan orsaka nedsatt blodcirkulation i fötterna vilket gör huden tunn och skör. Nedsatt blodcirkulation kan också eventuellt orsaka smärta i vila.**
- **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**

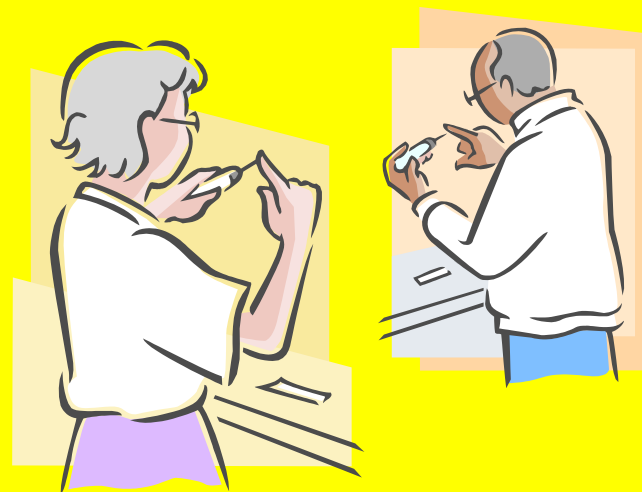
MED EGENVÅRD KAN DU FÖREBYGGA FOTPROBLEM och FOTSÅR.

Det kan du åstadkomma
genom ...



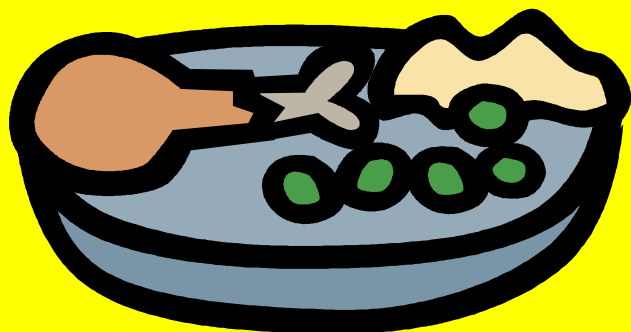
1. Bra blodsockervärden

- * fastande, på morgonen: 4-6 mmol/l
- * ca 2 timmar efter måltid: 6-8 mmol/l
- * inför natten: 6-10 mmol/l



2. Kost och motion

Hälsosamma matvanor



Rörelse



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



5. Välja bra strumpor och skor

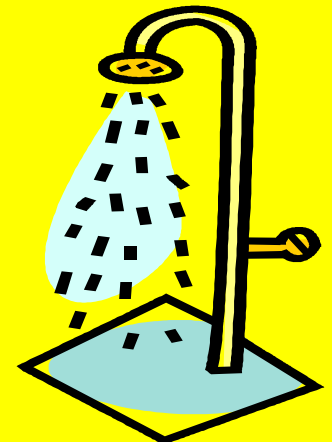
Strumpor och skor ska passa Dina fötter.
Mät dem gärna!

*”4 av 5 fotproblem
är orsakade av skorna”*



6. Egenvård av fötterna...

- **Titta hur fötterna ser ut. Om det är svårt kan du ta en spegel eller en närstående till hjälp.**
- **Tvätta eller duscha fötterna dagligen. Fotbad får inte vara varmare än 37°C.**



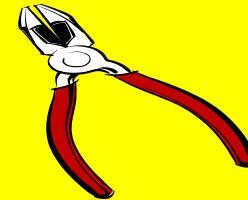
6. Egenvård av fötterna...

- Fila eventuella förhårdnader, med fotfil med sandpappersyta, *högst* en gång per vecka.



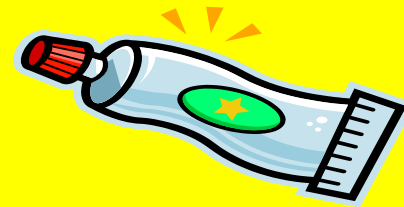
- Torka torrt *mellan* tårna.

- Klipp naglarna rakt av. Fila eventuellt nagelhörnen.



6. Egenvård av fötterna...

- Smörj fötterna dagligen med mjukgörande salva.



- Använd helst strumpor av bomull. Bäst är om de är utan sömmar och 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...

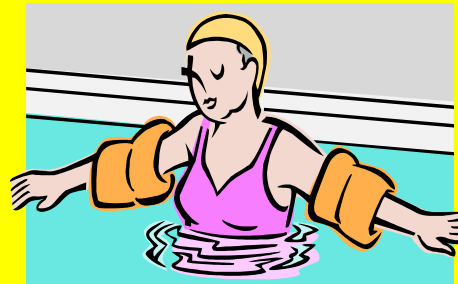
- Använd tofflor eller sandaler inomhus för att skydda fötterna. Det gäller även Dig som är rullstolsburen.



- Gå aldrig barfota eller i strumplästen.



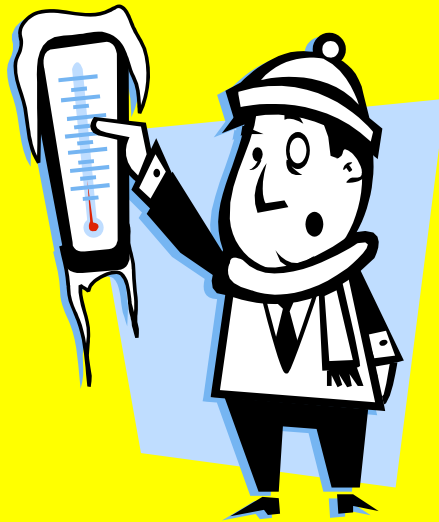
- Använd stadiga skor med häl- och tåkappa när du motionerar.



- Använd badskor.

6. Egenvård av fötterna...

**Minusgrader ute, se upp för
köldskada.**



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



**Ring din vårdcentral
eller
din diabetesmottagning!**

