



Region Dalarnas uppgift är att göra Dalarna till en ännu bättre plats att leva på. Vi ansvarar för hälso- och sjukvård, tandvård, kollektivtrafik, hjälpmedel, folkhögskolor och arbetar med folkbildning, forskning, folkhälsa och kultur. Vi arbetar också med utvecklingsfrågor inom infrastruktur, näringsliv, arbetsmarknad och miljö.

Tillsammans arbetar vi för ett hälsosamt Dalarna!



Region Dalarna
Box 712
791 29 Falun
Vasagatan 27, Falun

www.regiondalarna.se



Egenvård och fotsjukvård vid diabetes

Dalarnas diabetesråd
2020-02-13



Att ha diabetes kan på sikt öka risken för att drabbas av fotkomplikationer. Det kan vara smärttillstånd, felställningar i foten eller sår som kan leda till amputation.

Målsättningen är att förebygga fotkomplikationer

- För dig är det viktigt att ha *kunskap om egenvård* och att genomföra den.
- Det är viktigt att du alltid berättar för din vårdgivare om du märker att det sker en förändring/försämring av fotens tillstånd.
- Minst en gång varje år ska en *fotundersökning* genomföras. Undersökningen ska leda till en bedömning och en riskgradering av dina fötter (risk 1 – 4). Undersökningen omfattar inspektion av hud, naglar och förekomst av felställningar. Även känsel och blodcirkulation undersöks.

Risk 1 innebär att foten/fötterna inte är skadad/skadade av diabetessjukdomen och att den *förebyggande behandlingen består av egenvård*.

Risk 2 innebär att det finns ett visst bortfall av känsel och/eller blodcirkulation.

Risk 3 innebär bortfall av känsel och/eller blodcirkulation och dessutom uttalade felställningar i foten eller tidigare fotsår eller tidigare amputation eller svåra hudförändringar.

Risk 4 innebär ett pågående fotsår eller påverkan på skelettet i foten eller ett allvarligt smärttillstånd.

- Fotsjukvård (remiss till fotterapeut) och avlastande hjälpmedel (remiss till ortopedteknisk avdelning för att erhålla fotbäddar/skor i förebyggande syfte) kan behövas vid risk 2-4.
- Ett snabbt och korrekt omhändertagande om fotsår uppkommer är mycket viktigt.

Egenvård av fötter – en del av den personliga hygien

Varje dag → titta på fötterna, tvätta dem och torka väl mellan tårna, smörj med mjukgörande kräm, ta på rena strumpor.

Vid behov → fotbad i ljummet vatten med mild tvål. Klipp naglarna rakt. Fila förhårdnader försiktigt med fotfil av sandpapperstyp (max 1 gång/vecka) och smörj fötterna med mjukgörande kräm efteråt.

Strumpor → av bomull eller ull och utan resår, inga tjocka sömmar som skaver, vänd gärna strumporna ut och in så att sömmarna kommer utåt.

Skor → ska ge stöd och skydd till fötterna genom att vara rymliga över tårna och ha stadig hälkappa. Inlägg/fotbäddar ska följa fotens form. Gå aldrig barfota, inomhus är tofflor eller sandaler bra. Kom ihåg att en sko aldrig kan "gå in"!

Fotsjukvård

Fotsjukvård utförs av Region Dalarnas anställda fotterapeuter eller av fotterapeut med giltigt avtal. Remiss skrivs av läkare eller diabetessjuksköterska. Den som skriver remissen bedömer antal behandlingstillfällen.

Remiss för fotsjukvård kan erhållas:

- Vid nyupptäckt diabetes och i samband med överflyttning från barn- och ungdomsmedicin till vuxenmottagning om du redan har diabetes. Syftet med besöket är att få *information* och kunskap om vad förebyggande egenvård innebär.
- Vid risk 2 med nedsatt känsel och/eller blodcirkulation *åtföljt av hud och/eller nagelproblem*.
- Vid risk 3-4 där sår eller tidigare fotsår, uttalade felställningar, allvarlig cirkulationsrubbnig eller tidigare genomgången amputation föreligger.