

Forebygging av fotsår ved diabetes

Ved diabetes har du større risiko for å få fotsår på grunn av at følesansen for kulde, varme, trykk og smerte kan være nedsatt uten at du selv er klar over det.

Viktige tiltak for å unngå fotsår

- Valg av fottøy
- Når skal du oppsøke lege
- Regelmessig kontroll

Du kan risikere å

- brenne føttene i for varmt vann, på varmepute, på varmeovnen og i sola
- bruke fottøy som ikke er for trangt, da det kan føre til hard hud og sår
- gå rundt med ting i skoene, som for eks småstein og harde sømmer som kan utløse sår
- få tørr hud som fører til sprekker i huden og som deretter er årsaken til sår
- få nedsatt blodtilførsel til føttene som hemmer heling av sår, og som igjen kan være en risiko for infeksjoner

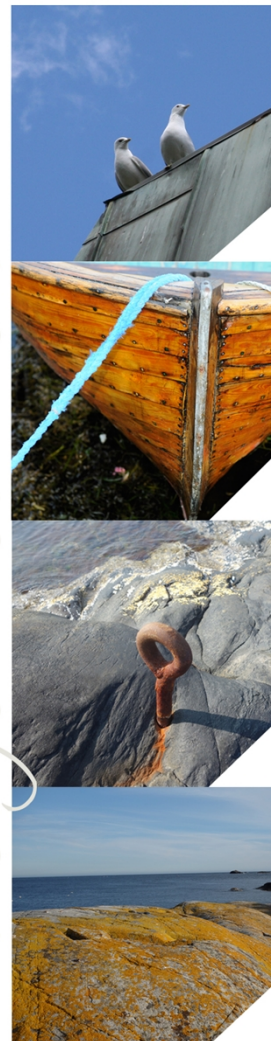
Du kan unngå fotsår og komplikasjoner hvis du er flink til å stelle føttene daglig, føle og se og være på vakt overfor faresignaler.

Be en pårørende om å hjelpe deg med å sjekke føttene.

Hva kan du selv gjøre for å unngå fotsår?

- Hold føttene rene, vask føttene som du vasker hendene dine
- Bruk mild såpe – aldri grønnsåpe
- Bruk lunkent vann og unngå fotbad
- Tørk godt mellom tærne
- Bruk mild fuktighetskrem, men ikke mellom tærne, da dette kan føre til fotsopp
- Klipp neglene etter at du har badet, og klipp neglene rett (ikke i bue). Klipp de ikke for korte.
- Skift strømper daglig og kontroller at de ikke inneholder fremmedlegemer
- Ikke bruk for stramme strømper og bruk helst strømper uten sømmer
- Bruk ullstrømper til kalde føtter og bomullsstrømper til varme føtter
- Undersøk føttene godt daglig og vær oppmerksom på at du kan ha nedsatt følesans, derfor kan det være vanskelig å merke forandringer
- Gå til fotterapeut jevnlig

trygghet når du trenger det mest



Valg av fottøy

- Skoene må være romslige og de må ikke klemme noen steder
- Kjøp sko sent på dagen når du er hoven i bena
- Unngå sandaler med rem mellom tærne

Tegn et omriss av føttene dine på et stykke papir og klipp det ut. Omrisset kan du legge ned i skoen for å være sikker på at den ikke klemmer noen steder. Vær oppmerksom på at overlæret kan klemme hvis du har bøyde tær eller feilstillinger.

Bruker du innlegg i skoen skal innlegget ha skoens hele lengde og bredde.

HUSK!

- Gå ikke barbent
- Tøm skoen for fremmedlegemer f. eks småstein

Når skal du gå til lege?

- Hvis du oppdager et sår eller har mistanke om infeksjon (betennelse)
- Hvis du har behov for spesialfottøy eller for å forebygge sår på føttene

Regelmessig kontroll hos egen lege eller diabetessykepleier kan hjelpe deg med å holde din diabetes under kontroll.

Hva gjør legen?

- Måler blodsukkeret og langtidsblodsukker.
- Undersøker om det er sukker i urinen
- Måler blodtrykket
- Undersøker pulsen i foten
- Undersøker for evt. Nervebetennelse

Hva skal andre gjøre?

- Øyelege skal sjekke øynene
- Ernæringsfysiolog og legen gir veiledning om kost og mosjon

trygghet når du trenger det mest