

## Hvorfor er det vigtigt at passe på dine fødder, når du har diabetes?

Diabetes øger i væsentlig grad risikoen for fodskade og fodsår. Bevar dine fødder sunde, føl dig veltilpas og få så tidligt som muligt nogle gode vaner for pleje af dine fødder.

Når du har diabetes:

- Kan følesansen i fødderne blive svækket (neuropati), uden at du lægger mærke til det - du kan f.eks. have svært ved at mærke en sten i skoen
- Kan kredsløbet i fødderne og benene blive nedsat (iskæmi)
- Kan foden ændre form med risiko for fejlstillinger - f.eks. knoglefremspring og nedsunken forfod
- Kan der opstå sår med infektion med risiko for dårlig heling

### Fodscreening på dit lokale sygehus

Man skelner mellem **fodscreening**, som foretages på sygehuset/ i ambulatorium og **fodstatus**, som foretages af en privat praktiserende fodterapeut.

Ved en fodscreening på sygehuset undersøges fodens følsomhed med en tynd nylontråd. Desuden undersøges vibrationssansen med et biotesiometer. Derudover gennemgås foden for trykmærker, fejlstillinger og hårdhudsdannelse. Pulsforholdene i foden undersøges ligeledes.

Fodscreeningen foretages regelmæssigt i forbindelse med **\*sammedagsscreening** eller ved behov.

Hvis der påvises risikofaktorer, henvises der til behandling hos en privat praktiserende fodterapeut.

Der foretages ikke behandling på sygehuset og det er derfor vigtigt med kontakt til en privat praktiserende fodterapeut.

*NB! Vi anbefaler, at alle personer med diabetes får foretaget en årlig fodstatus hos sin fodterapeut og i øvrigt efter behov.*

### Hvad du kan gøre for at passe på dine fødder

Lær dine fødder godt at kende:

- Kig efter trykmærker/ revner, tør/ hård hud, farve på huden, på tæerne, mellem tæerne, under foden
- Brug et spejl, hvis du har svært ved at se fodsålerne
- Få en pårørende eller andre til at hjælpe, hvis dit syn er dårligt

Hvis du opdager et sår på foden:

- Vask såret med lunkent, rindende vand (aldrig fodbad)
- Forbind såret
- Søg læge

Vær opmærksom, hvis du oplever:

- Små sår
- Revner i huden og mellem tæerne
- Betændelse, rødme af huden, vabler
- Blodansamling under hud eller negle
- Hævelser, tørhed, hård hud
- Ligtorne, nedgroede negle, svamp, knyst, hammertær

Kontakt din læge, fodterapeut, sygeplejerske eller anden behandler.

# Diabetes og dine fødder

## Tilskud

Hvor mange behandlinger du kan få tilskud til, vurderes på baggrund af fodstatus hos den privatpraktiserende fodterapeut.

## Sådan vasker du dine fødder

**Vask** fødderne hver dag i lunkent vand (gerne bruser):

- Brug almindelig sæbe og skyl efter med vand
- Undgå fodbad

**Tør** grundigt også mellem tæerne

**Smør** fødderne med fugtighedscreme hver dag for at holde huden blød og smidig. Smør aldrig mellem tæerne - her er der fugtigt nok i forvejen.

Brug aldrig:

- Fodfil da det irriterer huden, så der dannes mere hård hud
- Ligtørneplaster da det kan give sår
- Vandtætte plastre da den raske hud bliver blødt op, og et eventuelt sår kan forværres

## Sådan klippes tånegle

Klip tånegle:

- Efter vask, mens de endnu er bløde
- Lige over, for at undgå nedgroede negle
- Ikke for tæt på huden og fil evt. neglehjørnerne

Undgå at klippe dine negle selv, hvis:

- Du ser dårligt
- Du har nedsat følelse i fødderne
- Blodcirkulationen i benene er dårlig
- Neglene er meget tykke

Vær særligt opmærksom, hvis du:

- Går barfodet, da du ikke altid kan mærke, hvad du træder på
- Bruger tåringe, smykker eller sandaler med rem mellem tæerne (huden mellem tæerne er skrøbelig og bliver nemt udsat for tryk)

## Gode råd til køb af fodtøj

Dårligt tilpassede sko er ofte årsag til problemer med fødderne. Det er derfor vigtigt at vælge fodtøj, der passer til dine fødder.

- Tegn et omrids af hver fod på et stykke papir, før du køber sko. Den hjælper dig med at vurdere, om fodtøjet passer
- Sørg for at fordele din vægt ligeligt på fødderne
- Klip ud
- Køb sko efter papirskabelonerne og tegn en ny skabelon hver gang (fodens form kan ændre sig, og du kan få fejlstillinger)
- Undersøg indersiden af skoen for sømme, skarpe kanter og løse objekter
- Undgå sko, der ikke sidder fast på foden såsom hjemmesko uden hælkappe

## Køb af sko

- Sidst på dagen, hvor foden fylder mest
- Skal være rummelige og passe til skabelonerne
- Plads til at bevæge tæerne
- Skal være forsynet med hælkappe
- Bør være forsynet med snøre, velcro eller rem
- Sålen skal være let bøjelig, skridsikker og støddabsorberende. I nogle tilfælde kan en stiv sål være nødvendig (tal med din fodterapeut/ behandler om dette)

Du kan blive vejledt i køb af sko eller få dine sko kontrolleret hos din statsautoriserede fodterapeut eller behandler.

Gode råd om strømper:

- Skift strømper hver dag
- Ren uld til kolde fødder
- Bomuld til varme fødder
- Rummelige over tæerne
- Undgå syning ved tæerne
- Undgå stramme kantelastikker

*\* Sammedagsscreening er hvor du på én og samme dag kommer ind til dit lokale sygehus, får taget en blodprøve, afleverer en urinprøve og bliver undersøgt for komplikationer. Du får svar på undersøgelserne til en lægekonsultation.*