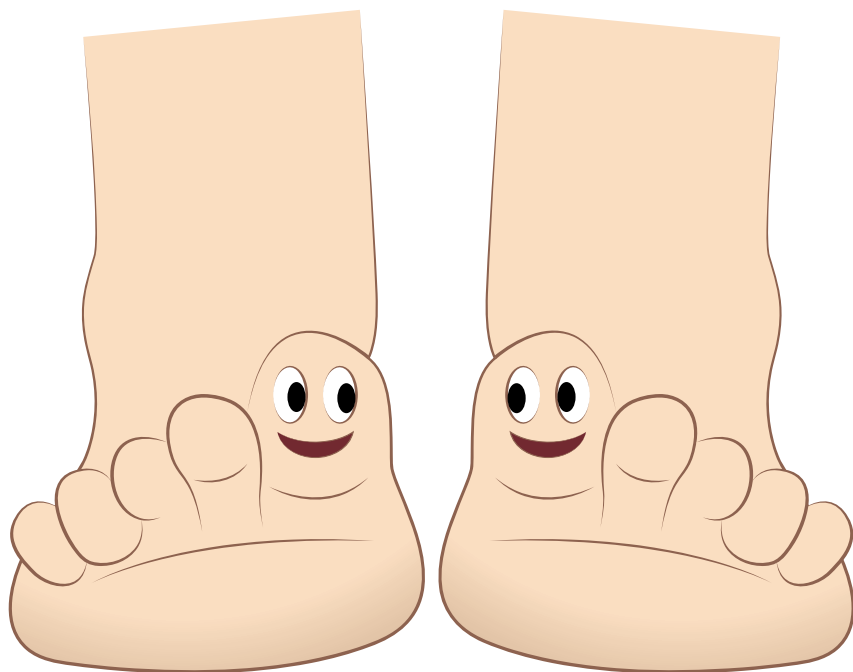




VIBORG
KOMMUNE



DIABETISKE FODSÅR

Forebyggelse og behandling

Vil du have ”glade fødder”?

Diabetiske fødder skal være ”glade fødder”. De skal være velplejede og under dagligt opsyn. Grunden til dette er, at diabetiske fødder har en markant større risiko for at udvikle svært helende fodsår.



Risiko for diabetiske fodsår – hvorfor har jeg det?

Årsagen er, at din følesans kan være nedsat uden at du selv har opdaget det, blandt andet i forhold til varme/kulde, tryk og smerte. Gå derfor ALDRIG uden sko og kontroller ALTID skoen inden du tager den på, så du ikke udsætter dine fødder for skader fra småsten eller andet.

Med nedsat følesans mærker du ikke faren for dine fødder og risikerer derfor svært helende fodsår hvis fødderne får:

- Forbrændinger – f.eks. i for varmt vand, på varmeguder, på radiatorer eller i varmt strandsand
- Tryk af u hensigtsmæssigt fodtøj
- Tryk af fremmedlegemer i skoen, f.eks. småsten eller lignende
- Revner i huden på grund af tør og hård hud
- Nedsat blodtilførsel, hvorved sår får sværere ved at hele, infektionsrisikoen øges og huden bliver mere sårbar for tryk-skader

Gode råd til fødderne

- Hold fødderne rene og undgå varme fodbade – anvend lunkent vand, vask kortvarigt og brug mild sæbe
- Tør godt mellem tæerne
- Brug mild creme, men smør ikke mellem tæerne – det kan give svampeinfektion
- Klip tånegle lige over og gør det efter bad – pas på med at komme for tæt på huden. Ser du dårligt anbefales fodterapeut
- Skift strømper hver dag
- Hold dine fødder varme og tørre - brug uldstrømper til kolde fødder, bomuldsstrømper til varme fødder og pas på strømperne ikke trykker (vend eventuelt sømmen udad)
- Undersøg dine fødder godt hver dag og vær opmærksom på, at du kan have nedsat følesans i fødder og fingre (brug evt. et spejl)
- Undgå rygning – det nedsætter blodforsyningen til fødderne

Vær meget opmærksom på risikofaktorer som:

| | | |
|--------------|------------------|-----------------|
| Hård hud | Nedsunken forfod | Svampeinfektion |
| Tørhed | Krumme tær | Ligtorne |
| Revner i hud | Hævelser | Blodansamlinger |
| Rødme af hud | Tryk | Nedgroede negle |

Fodpleje – hvordan gør jeg det?

Din egenomsorg er meget afgørende. Du kan undgå fodsår ved at være omhyggelig med at tjekke og pleje dine fødder hver dag. Har du svært ved selv at gøre dette, kan du eventuelt bede en pårørende om at tjekke dine fødder.

Vi anbefaler at du:

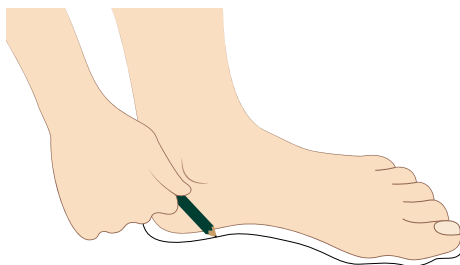
- **Hver dag tjekker dine fødder** igennem, både under, over, på siden og mellem tæerne, samt at du holder dem velplejede med daglig vask og creme.
- **Kontakter en statsautoriseret fodterapeut** med henblik på at vurdere dine fødders behov for fodpleje:



- » Alle diabetikere har ret til en årlig fodstatus/risikovurdering med **50% tilskud**.
- » Du skal have en **henvisning** fra din egen læge og kan herefter få tilskud fra det offentlige til det antal fodbehandlinger, som fodterapeuten vurderer. Ønsker du flere behandlinger end dem din fodstatus/risikovurdering giver ret til, skal du selv betale 100%. Det skal din fodterapeut informere dig om.
- » Det er vigtigt at du altid vælger en **”statsautoriseret fodterapeut”** til at pleje dine fødder, da de er uddannet til at varetage diabetiske fødder og lave sko-indlæg, hvilket en **”fodplejer” ikke er**.

Fodtøj – hvad skal jeg vælge?

Som diabetiker skal du være meget opmærksom på valg af fodtøj. Tegn et omrids af hver fod på et stykke papir og klip det ud. Udklippet skal kunne lægges i skoen uden at krølle. Hvis du bruger indlæg, skal disse også kunne passe ned i skoen. Derudover skal du:



- Vælge sko der er rummelige og som ikke trykker på foden nogen steder
- Altid købe sko sidst på dagen hvor foden ofte er størst
- Undgå sandaler med remme mellem tæerne
- Undgå træsko

Hvornår skal du kontakte din læge?

- Hvis du opdager et sår eller mistænker infektion (rødme, varme, hævelse, pus, ømhed/smerte)
- Hvis du har behov for specielt fodtøj for at forebygge sår på fødderne

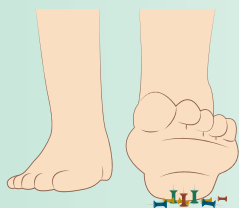
Et velreguleret blodsukker er en vigtig faktor til forebyggelse af senkomplikationer som diabetiske fodsår og/eller forandringer af foden. Regelmæssige kontroller hos din egen læge eller i dit diabetesambulatorium kan hjælpe dig til at holde din diabetes velbehandlet.

Senkomplikationer på foden – hvordan viser de sig?

Som diabetiker er du i større risiko for senkomplikationer i fødderne. Komplikationerne viser sig i form af neuropati, iskæmi og infektion.

NEUROPATI:

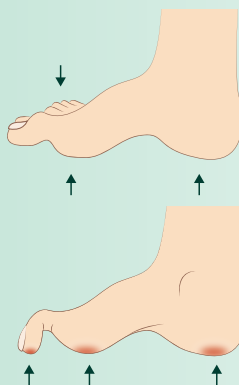
- Neuropati er nerveskader
- Årsagen til neuropati er ukendt, men risikoen for neuropati stiger jo længere tid man har haft diabetes, samt ved ustabil blodsukker
- Symptomerne afhænger af hvilke nerver der er påvirket. Ved påvirkning af:



- » Sensoriske nerver ses ændret følesans, med ændringer i føddernes smertesans, berøringsans, kulde/varme fornemmelse, m.m.



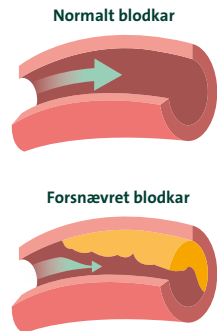
- » Autonome nerver ses tørhed af huden, med hælrevner og øget behov for at smøre fødderne med fed creme (70%) dagligt.



- » Motoriske nerver ses fejlstillinger i fodens opbygning, med hammertæer, klotæer, hulfod, platfod, spidsfod, m.m.

ISKÆMI:

- Iskæmi er nedsat blodtilførsel
- Årsagen er forandringer i blodårerne, det vil sige blodet får sværere ved at komme ud til fødderne/tæerne. Risikoen øges med ustabil blodsukker, alder og rygning.



- Symptomerne kan være:
 - » Smerter i benene ved hvile - ofte vil man få ondt i benene om natten og have behov for at få benene ud over sengekanten/nedad eller gå en lille tur
 - » Smerter ved længere gangdistance, hvor man har behov for at "stoppe op" og give benene en lille pause

INFEKTION:

- Sår og revner er indgangsport for bakterier og som diabetiker har din krop sværere ved at bekæmpe en infektion. Hvis du samtidig har problemer med neuropati, kan din følesans være ændret, så du ikke mærker symptomerne på infektionen.

HUSK ALTID at:

- Hård hud på dine fødder er tegn på, at der er noget der "trykker" eller at der er stor "trykbelastning" på netop det sted hvor den hårde hud opstår. Vær derfor meget opmærksom på at tjekke dine fødder for hård hud, samt tjekke dit fodtøj godt igennem for ting der kan give tryk. Fodtøjet skal fordele trykket ved gang ligeligt på hele foden, så vær opmærksom på at få tilrettet dit fodtøj/indlæg med mellemrum.

Yderligere information

Har du lyst til at vide mere om diabetes og om hvordan du bedst kan leve med din diabetes, kan du finde yderligere information på diabetesforeningens hjemmeside



www.diabetes.dk

Ved spørgsmål kontaktes

Distrikt : _____

Tlf.nr. på hverdage indtil kl. 15:00 : _____

Tlf.nr. aften, nat og weekend: 87 87 87 87