

Tal med plejepersonalet:

Ved spørgsmål er du velkommen til at kontakte hjemmesygeplejen på telefon: 9931 _____



**Træffes mellem kl. 7.30 og 8.00 eller
mellem kl. 14.00 og 15.00**

**Aalborg
Kommune**

Forebyggelse af fodsår ved diabetes



Vejledning

til patienter og pårørende

Risiko for fodsår

Hvorfor har du større risiko for at få fodsår, når du har diabetes?

Når du har diabetes, kan følesansen over for kulde, varme, tryk og smerte være nedsat, uden at du selv har opdaget det.

Det betyder, at du kan risikere at:

- Brænde fødderne eksempelvis i varmt vand, på varmeguder, på radiatorer eller i solen. Du kan få brandvabler, som kan medføre sår, som vanskeligt heler.
- Komme til at anvende fodtøj, der trykker og giver hård hud og sår.
- Komme til at gå rundt med fremmedlegemer, såsom småsten i dine sko, der trykker på dine fødder og medfører sår.
- Få tør hud, hvilket kan medføre revner i huden og give anledning til sår.
- Få nedsat blodtilførsel til fødderne, hvilket betyder, at sårene vanskeligt heler, og at der kan være risiko for infektioner.

Du kan undgå fodsår og komplikationer, hvis du vænner dig til at pleje dine fødder dagligt og være på vagt over for faresignaler (se side 4).

Du kan eventuelt bede en pårørende om at hjælpe dig med at efterse dine fødder.

Egenomsorg

Hvad kan du gøre for at undgå fodsår ?

Når du har diabetes, er der en række gode råd, som du kan gøre brug af, og dermed kan du hjælpe dig selv til undgå fodsår.

8 gode råd til din egen fodpleje:

- Hold fødderne rene, vask kortvarigt, anvend lunkent vand og brug en mild sæbe.
- Tør godt mellem tæerne.
- Brug carbamid creme 10%, men smør ikke mellem tæerne, da det kan give risiko for svamp.
- Klip tåneglene efter bad og klip dem lige over. Sørg for ikke at klippe for tæt på huden. Ser du dårligt anbefales en fodterapeut.
- Skift strømper hver dag.
- Brug uldstrømper til kolde fødder og bomuldsstrømper til varme fødder. Sørg for at strømperne ikke strammer og vend eventuelt sømmen udad.
- Undersøg dine fødder godt hver dag og vær opmærksom på, at du kan have nedsat følesans i fødderne og fingrene.
- Undgå rygning da det nedsætter blodforsyningen til fødderne.

Fodpleje

Hvordan skal du pleje dine fødder?

Det anbefales at benytte en statsautoriseret fodterapeut til at vurdere behovet for fodpleje.

Du får tilskud til det antal behandlinger, som fodterapeuten vurderer er nødvendigt. Der kræves henvisning fra egen læge eller diabetes-ambulatoriet.

Vær opmærksom på:

- Nedgroede negle
- Hård hud
- Ligtorne
- Nedsunken forfod eller krumme tæer
- Tørhed
- Revner i huden
- Rødme på huden
- Små sår
- Hævelser
- Svamp
- Tryk

Valg af fodtøj

Hvad skal du tænke over, når du køber fodtøj?

- Skoen skal være rummelig og ikke trykke.
- Det er bedst at købe sko sidst på dagen, hvor fødderne ofte fylder mest.
- Undgå sandaler med rem mellem tæerne.
- Undgå at gå i træsko.

Tegn et omrids af dine fødder og klip en skabelon. Du kan lægge skabelonen ned i den nye sko for at sikre, at den ikke klemmer.

Du skal dog tænke på, at overlæderet kan trykke, hvis du har krumme tæer eller fejlstillinger.

Hvis du bruger indlæg i dine sko, skal du huske, at indlægget skal have hele skoens længde og bredde.

Husk - hvis du har nedsat følesans

- Gå ikke barfodet, da småsten kan sætte sig fast i fodsålerne.
- Ryst skoene for fremmedlegemer.

Regelmæssig kontrol

Hvornår skal du gå til læge?

- Hvis du opdager et sår eller har mistanke om infektion. Dette kan ses i form af rødme, varme, hævelse eller pus.
- Hvis du har behov for specielt fodtøj for at forebygge sår på fødderne.

Regelmæssige kontrolbesøg hos lægen eller i et diabetes-ambulatorium kan hjælpe dig med at holde din diabetes velbehandlet.

Det er vigtigt, at din diabetes er velreguleret. Det vil sige, at dit blod-sukker ligger under 10 mmol/l.

En velreguleret diabetes er med til at forebygge komplikationer som blandt andet fodsår.

Hvad kan din læge hjælpe dig med?

- Undersøger dine fødder
- Måle dit langtidsblodsukker (HbA1C) hver 3. måned
- Undersøge din urin for protein en gang årligt
- Undersøge dit blod for kolesterol og andre fedtstoffer
- Måle dit blodtryk
- Tjekke dine øjne
- Give dig vejledning om kost og motion

Mere information

Har du brug for mere viden?

Ønsker du mere generel viden om diabetes, og hvordan du bedst lever med din sygdom, kan du læse mere på Diabetesforeningens hjemmeside:

www.diabetes.dk

Aalborg Kommune har desuden tilbud til borgere med type 2 diabetes *"Et bedre liv med diabetes type 2"*.

Hertil skal du henvises af din læge. Se kommunens hjemmeside:

www.aalborgkommune.dk/sundhedscenter.

Her kan du også se kommunens øvrige tilbud.

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte Sundhedscenteret på telefon: 9931 3458 mellem kl. 8.00-15.00

Du kan også sende en mail til: sundhedscenter@aalborg.dk