

FOREBYGGELSE AF FODSÅR VED SUKKERSYGE

EGENOMSORG OG FARESIGNALER



INDHOLD

- Sukkersyge og risiko for fodsår
- Hvad kan du gøre for at undgå fodsår (fodpleje)
- Valg af fodtøj
- Hvornår skal du gå til læge
- Regelmæssig kontrol
- Mere information

RISIKO FOR FODSÅR

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

Når du har sukkersyge, 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 f.eks. i for varmt vand, på varmeguder, på radiatorer, i solen. Du kan få brandvabler, som kan medføre sår, som vanskeligt heler på grund af din sukkersyge.
- Komme til at anvende fodtøj, som trykker, og som giver hård hud og sår.
- Komme til gå rundt med fremmedlegemer, som småsten i dine sko, som trykker på dine fødder og medfører sår.
- Få tør hud, hvilket kan medføre revner i huden og være 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

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

EGENOMSORG

Hvad kan du gøre for at undgå fodsår ?

7 gode råd til din egen fodpleje:

- Hold fødderne rene, undgå varme fodbade, anvend lunkent vand, vask kortvarigt og brug mild sæbe.
- Tør godt mellem tæerne.
- Brug mild fugtighedscreme, men smør ikke mellem tæerne, da det kan give risiko for svamp.
- Klip tåneglene efter bad og klip neglene lige over. Klip ikke for tæt på huden.
- 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.

FODPLEJE

Hvordan skal du pleje dine fødder?

- Gå regelmæssigt til statsautoriseret fodterapeut. Som diabetiker får du tilskud til fodbehandlingen.
- Vær opmærksom på dit valg af fodtøj

Tal altid med fodterapeuten om problemer som:

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

VALG AF FODTØJ

Køb af fodtøj

- Skoen skal være rummelig og må ikke trykke nogen steder.
- Køb sko sidst på dagen, hvor fødderne ofte fylder mest.
- Undgå sandaler med rem mellem tæerne
- Gå ikke 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 nogen steder. 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

- Gå ikke barfodet (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
- Hvis du har behov for specielt fodtøj for at forebygge sår på fødderne.

Regelmæssige kontroller hos din egen læge eller i diabetesambulatorium kan hjælpe dig med at holde sukkersygen velbehandlet.

Det er vigtigt, at din sukkersyge er velreguleret. Det vil sige, at dit blodsukker ligger under 10 mmol/l.

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

Hvad gør lægen?

- Måler dit blodsukker over tid ("sladreproven")
- Undersøger din urin for sukker
- Måler dit blodtryk
- Checker dine øjne
- Giver dig vejledning om kost og motion.

MERE INFORMATION

www.diabetes.dk

Du kan finde alt, hvad du har brug for at vide om sukkersyge og om, hvordan du bedst kan leve med din sukkersyge på Diabetesforeningens hjemmeside.

HVAD ER KVALICARE?

KvaliCare Sårkoncept som kvalitets sikrer forebyggelse og behandling af sår i en kommune.

Såranalyse—videndeling—test af personalets viden—se mere på www.kvalicare.dk



KvaliCare ApS

Ved Faurgården 5 D
4300 Holbæk

Telefon: +45 22 47 29 11

Mail: rny@kvalicare.dk

suj@kvalicare.dk

Web: www.kvalicare.dk
