

Egenvård av fötter vid diabetes



Vid diabetes har man ofta nedsatt känsel i fötterna. Det är då extra viktigt att regelbundet kontrollera och sköta om sina fötter, så det inte uppstår rodnad hud, förhårdnader, sprickor eller början till sår.

Rökning försämrar både känsel och blodcirkulation i dina fötter!

Egenvårdsråd:

- Tvätta dina fötter dagligen, smörj sedan med mjukgörande kräm. Smörj inte mellan tårna.
- Tänk på att vattentemperaturen inte är varmare än 37 grader. Värm heller aldrig dina fötter mot hett föremål.
- Inspektera dina fötter! Använd spegel vid svårighet att se under foten. Ta gärna hjälp av någon anhörig.
- Kontakta din vårdgivare om du får sprickor, sår, förhårdnader, rodnader eller andra obehag. Dessa förändringar kan vara början till en allvarlig skada.
- Undvik att gå barfota utomhus och inomhus, det finns alltid risk för skada. Använd skor eller tofflor med strumpor i.
- Byt dina strumpor varje dag. Undvik resår som spänner och vänd sömmar som kan skava utåt.
- Välj stadiga skor med bra passform till dina fötter och efter ändamål. Känn alltid med händerna i dina skor efter ev. grus, småsten, trasigt foder eller annan skada, som annars kan skava och ge upphov till sår.
- Klipp dina tånaglar rakt och fila hörnen med en sandpappersfil. Fila också dina hälar v.b. med en sandpappersfil. Smörj alltid med mjukgörande kräm efteråt!

Har du svårigheter att själv utföra din fotvård,
anlita gärna någon privat fotterapeut.

Medicinsk fotvård får du remiss till vid mer
allvarliga fotproblem, som till exempel nedsatt
känsl och/eller försämrad blodcirkulation i
fötterna.

För mer information

Kontakta din Diabetessjuksköterska

Broschyren är utarbetad av fotvårdsterapeut och
diabetessjuksköterska