Fina fötter

- förebyggande fotvård



Diabetesförbundet

Utges av: Diabetesförbundet
Box 5098, 121 16 Johanneshov
Telefon: 08-564 82 1 00, Fax: 08-564 821 39
Pg: 481 31 35-3, Bg: 332-4373
info@diabetes.se, www.diabetes.se

Text: Diabetesförbundet och Ann Lindström, fotterapeut,
CeFAM, LUC-D Stockholms läns landsting,
Foto: Anders Norderman, Karolinska Universitetssjukhuset,
avdelningen för medicinsk bild, sidan 9.
Illustrationer: Monica Schultz
Tryck: Åtta.45 Tryckeri AB, 2014
Upplaga: 5 000 ex



Diabetesfonden

Fina fötter är framtagen tack vare stöd från Diabetesfonden
www.diabetesfonden.se



Komplikationer går att förebygga

Vid diabetes ökar risken för både nervskador och försämrad blodcirkulation i fötterna. Nervskador, så kallad neuropati, leder ofta till nedsatt känsel vilket kan göra det svårt att upptäcka om en skada är på väg att uppstå. Nedsatt blodcirkulation kan i sin tur medföra att sår eller skador på huden har svårare att läka.

För att undvika och vara uppmärksam på komplikationer är det viktigt att du tar egenvården av fötterna på allvar och går på de fotundersökningar som du blir kallad till minst en gång per år. Även en god blodsockerkontroll över tid är viktigt eftersom höga värden ökar risken för komplikationer.

Denna broschyr riktar sig till såväl unga vuxna som vuxna med diabetes och är framtagen för att ge dig råd och tips om vad du själv kan göra för att förebygga komplikationer.

Lär känna dina fötter

Du som har diabetes är själv ansvarig för dina fötter. Därför bör du ha en god kännedom om dina fötter för att lättare upptäcka eventuella komplikationer.

Ta för vana att undersöka fötterna med hjälp av dina händer varje dag. Börja gärna undersöka dina fötter tidigt efter diabetesdebuten, det ger dig bättre förutsättningar att vara uppmärksam på hur dina fötter förändras. Försök att hitta den stund på dagen som passar bäst för dig. För vissa lämpar sig den egna fotundersökningen i samband med en dusch. För andra passar bättre för andra i samband med sänggående på kvällen.

När du känner på dina fötter, gör detta helst i samma ordning varje gång, så kan du lättare känna igen eventuella förändringar. Om du inte når ner till dina fötter, be någon hjälpa dig att undersöka dina fötter eller fråga din diabetessjuksköterska om hur du kan göra.

När du undersöker dina fötter ska du vara uppmärksam på:

- Svullnader
- Rodnader
- Torr hud
- Skavsår
- Förhårdnader
- Sprickor
- Nagelförändringar

Skavsår

Om du får skavsår eller blåsor på fötterna är det viktigt att du slutar använda skorna som gett upphov till skavsåret, och försök att avlasta och lufta fötterna så mycket som det är möjligt.

Har du fått en blåsa, stick inte hål på den eftersom en hel blåsa är steril. Punkteras blåsan finns det risk att den blir infekterad. För att skydda skavsåret kan du använda vanliga plåster. Undvik den typen av plåster som inte släpper igenom luft eller vätska eftersom bakterier snabbt kan växa om det går hål på blåsan.

Förhårdnader

Även om du tar hand om dina fötter kan förhårdnader uppstå. Har du god cirkulation i fötterna så är förhårdnader inget du behöver vara orolig för. Har du kraftiga förhårdnader och nedsatt känsel i fötterna bör du vara särskilt uppmärksam på dessa. Förhårdnader beror på att skon eller strumpan trycker mot huden.

För att få bort förhårdnaden filar du med en sandpappersfil och smörjer med en hudkräm. Idag finns det produkter som kan användas för att ta bort förhårdnader eller liktornar som är olämpliga för dig som har diabetes. Var därför alltid uppmärksam och vänd dig till din diabetessjuksköterska om du är tveksam eller har frågor.

Nagelförändringar

Nagelförändringar kan bero på trånga skor eller ärftliga hudsjukdomar. Om naglarna gulnar eller börja växa på höjden kan det även vara ett tecken på att du har nagelsvamp.



Ta hand om dina fötter

Att ta hand om sina fötter är viktigt för alla men särskilt viktigt för dig som har diabetes. Idag finns det ett stort utbud av produkter för den som vill sköta om fötterna. Tänk på att många av dessa inte är lämpliga att använda för dig som har diabetes, särskilt om du har eller har haft komplikationer.

Tvätta fötterna, helst varje dag, när du duschar eller tar ett bad. Efteråt är det viktigt att fötterna torkas helt torra, särskilt mellan tårna.

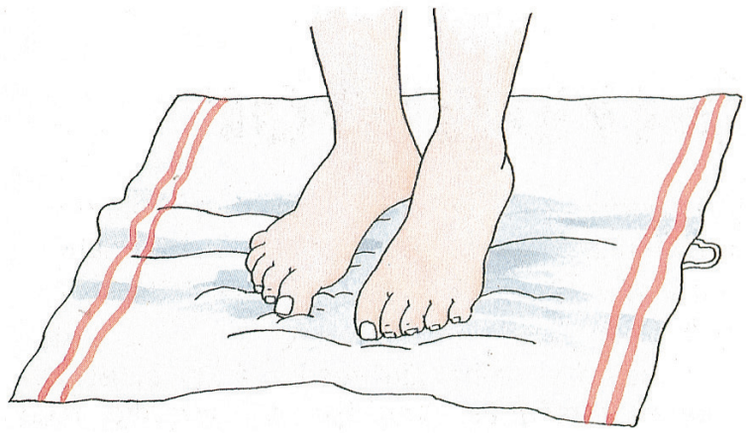
Ta för vana att smörja in dina fötter regelbundet. Undvik att smörja mellan tårna, där ska huden vara torr. Idag finns det många olika mjukgörande krämer och mousser att välja mellan. Du måste inte välja en fet kräm, det är viktigare att du väljer en hudkräm som du tycker om, då ökar chansen att du får det gjort. Starkt parfymerade krämer och krämer som innehåller salicylsyra bör du undvika. Känner du dig osäker vad som passar för dig så kan du fråga apotekspersonal eller din diabetessjuksköterska om råd.

Tycker du om att bada fötterna så kan det vara skönt att ta ett fotbad. Se till att använda en mild tvål som inte torkar ut huden på dina fötter. Har du torra fötter kan du hälla lite olja i två plastpåsar som du trär över fötterna. Låt påsarna sitta kvar på fötterna i 10 minuter och torka därefter av fötterna med en handduk.

För att fila bort förhårdnader kan du använda en sandpappersfil som är skonsamm för huden. Använd en rak nageltång när du klipper naglarna. Den raka nageltången underlättar nagelklippningen samt att du undviker att klippa ner i sidan av nageln. På så vis minskar du risken för nageltrång.



Sitt på en stol och knip ihop och sträck ut tårna växelvis.



Du kan också sätta fötterna på en handduk. Ha hälarna kvar på handduken och fös ihop den under foten genom att knipa ihop tårna. För tillbaka handduken genom att sträcka på tårna.

Fotgymnastik

Alla aktiviteter som ökar cirkulationen i kroppen är även bra för fötterna, oavsett om det är städning, promenader eller träning. Som ett komplement till dessa är fotgymnastik värdefullt för att du ska behålla din rörlighet. Om du har en god rörlighet i foten ökar dina möjligheter att exempelvis parera för ojämnheter ute på gatan eller när det är halt ute.

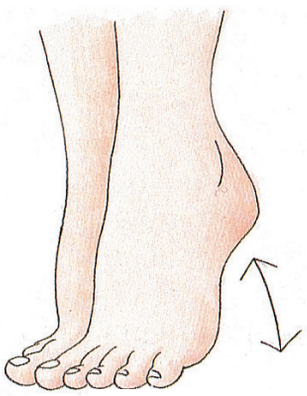
Här får du några tips på övningar att göra – helst varje dag. Övningarna kan även utföras av dig som har svårt att röra dig eller sitter i rullstol.

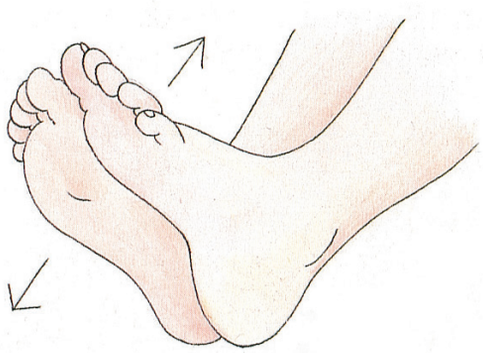
Strumpor

Idag finns det strumpor i en mängd olika material och utföranden. Välj strumpor efter vad som fungerar för dig. Några saker som kan vara bra att tänka på är:

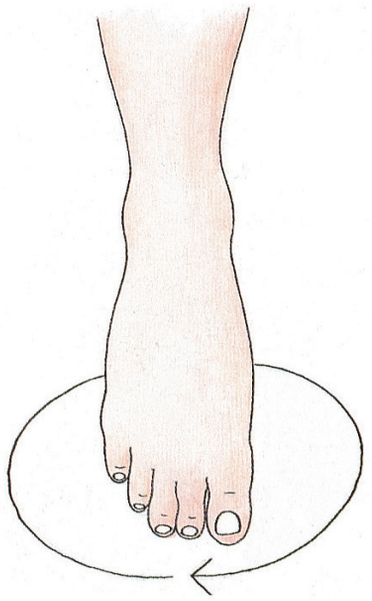
- Välj rätt storlek. En för trång strumpa klämmer lätt ihop tårna och en för stor kan vecka sig i skon.
- Undvik strumpor med hård resår. Hård resår kan försämra blodcirkulationen eftersom den klämmer åt den ytliga blodcirkulationen.
- Undvik strumpor med hårda eller irriterande sömmar.

Gör tåhävningar 10-30 gånger genom att "ställa dig" på tå.





Lyft tårna men ha hälarna kvar på golvet. Lyft och sänk sedan växelvis



Avsluta gymnastikprogrammet med att röra på foten i cirklar (bara foten, inte hela benet).

Är du i behov av stödstrumpor och har nedsatt cirkulation ska du alltid fråga din diabetessjuksköterska om vilken kompressionsgrad dessa bör ha.

Val av skor

Det finns en rad faktorer som spelar in när du ska köpa skor. Utseende och bekvämlighet är viktigt för många. När du köper skor bör du tänka på att:

- prova skorna med de strumpor du brukar använda.
- det ska finnas rörelseutrymme för tårna. Skon ska vara cirka en centimeter längre än foten eftersom fötterna blir längre när man går.
- hälkappan ska sitta stadigt runt foten och vara stabil.
- låga klackar lättar trycket på framfoten

och ger en lättare gång.
- insidan ska vara slät och jämn, det får inte finnas några sömmar eller ojäm likheter inuti skorna.

Andra tips är att köpa skor på eftermiddagen eftersom fötterna är som störst då. När det är fest eller när du vill vara extra fin, ta med dina finskor i en påse och byt om så snart du är framme.

Skoinlägg

Om du trots ett bra val av skor har problem så kan du få hjälp med inlägg från ortopedtekniska avdelningen. Ortopedtekniska avdelningen tillverkar och provar ut inlägg som är individuellt utprovade efter din fot efter remiss från läkare. Möjligheterna att få remiss varierar från landsting till landsting men på många ställen är det möjligt om du befinner dig i riskgrupp 2 eller högre (läs mer på s. 10).

Några exempel på hjälp du kan få från den ortopedtekniska avdelningen är:
- Fotbäddar är ett inlägg i skon som tillverkas efter avtryck av foten.
- Bekvämskor är vanliga skor med extra utrymme för att få plats med inlägg/fotbädd.
- Ortopedisk ändring innebär att dina egna skor ändras exempelvis genom lästning eller klackförhöjning.
- Behandlingsskor är speciella skor för dig som har sår eller riskerar att få sår.

Undersökning av dina fötter

Alla personer med diabetes har rätt att få sina fötter undersökta minst en gång varje år. Undersökning av dina fötter, så kallad fotstatus genomförs av din läkare, diabetessjuksköterska eller av fotterapeut. Vid undersökningen undersöks känsel och cirkulation av fötterna.



Den djupare känseln kontrolleras med en stämgaffel.



Cirkulationen i dina fötter undersöks med hjälp av pulstagning.



Hudkänseln kontrolleras med monofilamenttråd som är en fibertryck som böjer sig vid ett visst tryck. Det är viktigt att tråden är märkt med värdet 5,07.



Genom ankeltrycksmätning mäts blodtrycket i foten med hjälp av en blodtrycksmanschett och en doppler.

Riskgrupps-bedömning

Resultatet av fotstatus leder till att dina fötter delas in i någon av de fyra riskgrupperna. Riskgrupperna anger vilken risk du har att utveckla komplikationer för tillfället och ligger till grund för den medicinska fotvård du kan få rätt till. I vilken omfattning du får remiss till medicinsk fotsjukvård hos fotterapeut som har avtal med primärvården varierar över landet.

De fyra riskgrupperna är:

Riskgrupp 1

Du har en frisk fot utan komplikationer. Du får en ny kallelse till fotstatus om ett år igen.

Riskgrupp 2

Dina fötter har en nervskada och/eller kärlskada. Sannolikt får du remiss till en fotterapeut.

Riskgrupp 3

Har du nedsatt känsel och/eller nedsatt cirkulation, tidigare diabetessår som har läkt, fötter som avviker från den normala formen, kraftiga förhårdnader på ställen du inte känner av eller är amputerad tillhör du riskgrupp 3. Du behöver gå regelbundet till fotterapeut.

Riskgrupp 4

Om du har pågående komplikationer exempelvis kraftigt nedsatt cirkulation, sår eller infektion delas du in i riskgrupp 4. Du behöver gå på regelbunden kontroll och får antagligen en remiss till det multidisciplinära fotteamet på sjukhuset.

Om du inte bedöms vara i behov av en remiss till fotterapeut för tillfället och inte har möjlighet att undersöka dina fötter själv är ett tips att du kostar på dig ett besök i halvåret.

Anmälan om medlemskap

För att bli medlem i Svenska Diabetesförbundet och en lokalförening, fyll i nedanstående formulär som du skickar portofritt genom posten.

Du kan också gå in på hemsidan www.diabetes.se/medlem/ansokan eller ringa 08-564 821 00 och anmäla dig som medlem.

Hur vi behandlar dina personuppgifter kan du läsa mer om på vår hemsida under fliken "personuppgifter".

Ja, jag vill bli medlem i Diabetesförbundet

☐ HUVUDMEDLEM ☐ SUPPORTMEDLEM ☐ BARNMEDLEM

Villen typ av diabetes har du?

☐ TYP 1-DIABETES INKL. LADA ☐ TYP 2-DIABETES INKL. MODY

☐ ANHÖRIG ☐ PROFESSION

☐ HAR EJ DIABETES

*Förnamn .....

*Efternamn .....

*Adress .....

*Postnummer .....

*Postort .....

Epost .....

Telefon .....

Mobiltelefon .....

*Personnummer (12 siffror) .....

Lokalförening .....

Alla fält märkta med * är obligatoriska.

Genom att skicka in denna ansökan medger jag att mina personuppgifter registreras i Svenska Diabetesförbundets databaserade medlemsregister.

Läs mer på www.diabetes.se

Diabetes*förbundet*

SVERIGE
PORTO
BETALT

Diabetesförbundet
Svarspost
20189957
121 20 Johanneshov