



Att tänka på när du köper skor ...

Prova skorna på eftermiddagen, då är fötterna större.

Välj skor med snörning eller kardborreband.

Skorna ska ha stadig hälkappa och rörelseutrymme kring tårna.

Begär öppet köp – då kan du prova noga hemma.



Du kan själv ta hand om dina fötter

Fila – på torr hud

Tvätta – med tvål och vatten

Torka – särskilt noga mellan tårna

Klipp naglarna – inte för kort

Smörj – om huden är torr, aldrig mellan tårna

Välj bra strumpor – rätt storlek

Välj bra skor – rätt sko vid rätt tillfälle



Denna information är framtagen av

Anneli Carpell, fotterapeut, Tallhöjdens vc & Ann Lindström, fotterapeut, Akademiskt primärvårdscentrum - Kunskapsteam-Diabetes

Vill du ha fler exemplar av broschyren går det att beställa via e-post: medicinsk.fortbildning.hsf@sll.se

Mars 2020



Ta hand om dina fötter

Egenvård vid diabetes

Diabetesfot

Diabetessjukdomen kan på lång sikt ge komplikationer som till exempel problem med fötterna.

Nedsatt nervfunktion kan leda till försämrad känsel, så att man inte uppfattar varningssignaler som smärta – vilket i sin tur ökar risken för skador.

Nedsatt blodcirkulation i fötterna kan göra att skador på huden har svårare att läka. För att undvika detta bör man vara aktsam om sina fötter och sköta dem väl.

Du har rätt att få dina fötter undersökta av din läkare, sjuksköterska eller fotterapeut varje år. Om du får problem med fötterna ska du också kontakta någon av dem.



Kontroller

Det är en god idé att själv kontrollera sina fötter varje dag. Tag gärna en spegel till hjälp eller be någon hjälpa dig om du har svårt att själv granska dina fötter.

Var uppmärksam på

RODNADER

TORR HUD

FÖRHÅRDNADER

SPRICKOR

SVULLNADER

NAGELFÖRÄNDRINGAR

”Fotgymnastik är viktigt och nödvändigt för att öka rörligheten i foten!”

Rör på fötterna!



Knip och spreta.
Bra för balansen.



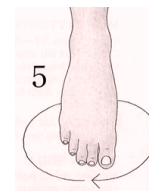
2 Skrynkla.
Stå eller sitt.
Det gör foten mjukare.



3 Pumpa.
Träna vadmuskulerna.



4 Böj.
Träna hälsenan och underbensmuskulerna.



5 Snurra.
Rör foten, inte benet.
Träna fotleden.