

## Välj rätt sko vid rätt tillfälle

Sköna promenadskor

Använd alltid inneskor inomhus

Tips vid val av skor:

- Snörning
- Slät och jämn insida
- Stabil och fast häl
- Bred och låg klack
- 5-10mm gummisula

Tips när du handlat:

- prova på eftermiddagen då foten är som störst
- prova med strumpor och sockor som du brukar använda
- rörelseutrymme för tårna, cirka 1 cm på höjd, bredd och till längsta tån
- se till att skon sitter fast på foten
- prova skon i affären och gå runt en stund
- köp på öppet köp

Tips när du köpt skor:

- tveka inte att lämna tillbaka obekväma skor
- använd nya skor försiktigt, börja med 15-30 minuter
- kontrollera om du får märken eller rodnader på fötterna

# Ta väl hand om dina fötter

-fotråd till dig med diabetes

Diabetes kan påverka dina fötter. Därför är det viktigt att vårda dina fötter idag för att behålla dem i ett gott skick i framtiden.

Diabetes påverkar dina fötter genom *neuropati*, *dålig cirkulation* och *infektion*.

**Neuropati** är en skada i fotens nerver och en vanlig komplikation till diabetes. Nervskadan kan leda till nedsatt känsel och oförmåga att känna skillnader i temperatur. Nedsatt svettningförmåga gör huden torr och sprickor uppstår lätt. Neuropati kan även leda till deformation av foten, vilket medför ökad risk för trycksår under fotsulan. Om känseln är nedsatt kan du riskera att skada foten utan att du märker det. Detta är en vanlig orsak till fotsår.

**Dålig cirkulation** orsakas av att artärerna i underbenet blir trängre. Om cirkulationen är försämrad läker skadad hud och sår sämre. Ett fullständigt stopp gör att huden dör. Rökning försämrar cirkulationen om man har diabetes. Därför rekommenderas rökstopp.

**Infektion** kan förekomma med svagare tecken än för personer utan diabetes och kroppens förmåga att bekämpa infektionen kan vara nedsatt. Därför är det viktigt att få en tidig bedömning och ställningstagande till eventuell antibiotikabehandling.

### Huden är vårt viktigaste immunförsvar!

- Var rädd om den
- Skydda den
- Behandla den varsamt
- Undvik att få sår
- Sök hjälp om du får sår

### Gör fotgymnastik regelbundet!

- Vicka på fötterna
- Knip med tårna
- Spreta med tårna
- Gör cirklar med fötterna

### Var rädd om dina fötter!

- Gå inte barfota
- Tvätta fötterna regelbundet i ljummet vatten. Mät vattentemperaturen (33-35°) före fotbad. Torka väl mellan tårna.
- Använd mjukgörande kräm om huden är torr och sprickbenägen.
- Klipp naglarna ofta och rakt efter nagelns tillväxtzon. Anlita fotspecialist om problem uppstår.
- Förhårdnader filas försiktigt med sandpappersfil.
- Använd skor med god passform. Töm skorna på sand och främmande föremål. Byt skor flera gånger om dagen. Lufta fötterna.
- Tro aldrig att dåligt passande skor kan gås in. Känn efter trasiga sömmar.
- Byt strumpor varje dag. Använd bomull- eller ullsockor. Vänd ev. sömmen utåt vid risk för skav.
- Värm aldrig fötterna på eller mot ett hett föremål.
- Använd spegel om det är svårt att inspektera hela foten.
- Notera och rapportera alla sår, sprickor, rodnader och förhårdnader även om de tycks oansenliga. Förändringarna kan vara ingångsporten till framtida sårskada.