

# Sunde fødder med SADP

## -Vejledning til kunder med hudproblemer

Tør, skællende og hård hud på fødderne kan skyldes barfodsgang, brug af sandaler eller generel tendens til tør hud. Påvirkning af medicin, hormonelle eller arvelige forandringer kan også give hudproblemer. Hård hud dannes af øget celledeling i huden grundet tryk, pres og friktion fra sko og underlag. Hudens fugtighed afhænger af talgkirtlernes funktion hos den enkelte person.

*OBS! Ved diabetes er huden forandret i forhold til svedproduktionen og er ofte mere tør og sart. Visse psykofarmaka kan give hård hud på fødderne - især hælene.*

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Fodtøjet skal have rigeligt plads til tæerne, så der ikke bliver tryk, pres og friktion på tær eller andre steder.
- Anvend strømper i naturmaterialer.
- Smør dagligt med fugtgivende creme beregnet til fødder (dog ikke imellem tæerne).
- Ved fodbad bør sæben være ph-neutral og parfumefri. Max 10 min. i tempereret vand. Diabetikere bør kun tage fodskyl i max 5 minutter.
- Brug fodfil nænsomt en gang om ugen. Undgå varmpåvirkning af huden og efterbehandl med fodcreme.
- Ved tvivl om valg af cremer kontakt din lokale SADP-fodplejer.
- Ved eksemmer, dybe revner med infektion eller andre uforklarlige opståede pletter, hudforandringer eller sår kontaktes egen læge.

Hilsen din SADP-fodplejer

