

# Sunde fødder med SADP

## -Vejledning til kunder med fodsvamp

Fodsvamp opstår, når mikroorganismer fra hudens normale flora får gunstige forhold at leve i - såsom et varmt og fugtigt miljø. Svampen kan blomstre op og sætte sig i hudfolder - eksempelvis imellem tæerne. Med tiden kan det brede sig til fodsålerne.

Ved hudsvamp kan der i det angrebne område ses et hvidligt, blødt (opløst) og kløende udslæt, som ved berøring bliver meget rødt og blussende. Hvidlige plamager, tør og skællet hud samt kløe ses på trædepuderne ved fodsålerne.

Fødderne kan komme til at lugte gæret.

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Afvaskning af fødderne dagligt med grundig aftørring, specielt imellem tæerne.
- Skift strømper flere gange dagligt, hvis dine fødder er svedige. Strømper i bomuld og bambus, samt "ten toes-strømper" anbefales, da disse minimerer fugten imellem tæerne samt hud-mod-hud kontakten.
- Luft fødderne og/eller skift fodtøj midt på dagen, hvis fødderne bliver varme.
- Kontakt din SADP-fodplejer for yderligere behandling ved genstridige/tilbagevendende tilfælde af fodsvamp.

*(Kontakt egen læge for behandling, hvis du har diabetes, nedsat immunforsvar eller er i behandling med kemoterapi. Hudfloraen er i disse tilfælde forandret og kan have svært ved at undgå og bekæmpe svampetilfælde).*

Hilsen din SADP-fodplejer

