

Sunde fødder med SADF

-Vejledning til kunder med diabetes

Gennemgå dagligt dine fødder for:

- Hårdhudsannelser, trykmærker, rifter/revner og sår.
- Tæernes mellemrum tjekkes for sår og svamp, der nemt kan opstå grundet varme og svedpåvirkning.
- Hvis neglene og/eller neglebåndene ændrer tykkelse eller udseende, kan det være tegn på svamp eller fejlstilling i foden, og dette bør tilses af læge eller fodplejer.
- Kontakt læge eller fodplejer ved smerter eller mangel på følelse, samt fejløpfølelse ved kulde- og varmepåvirkning i større eller mindre områder af fødderne.

Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Til det daglige tjek anbefales det at bruge et spejl, hvis ikke du kan se under fødderne på anden vis.
- Et fodbad/skyl af fødderne skal være i veltempereret vand med uparfumeret sæbe – max fem minutter.
- Klip tåneglene lige over, så de ikke bliver nedgroede.
- Er huden fugtig og varm, så sørg for at holde den tør med fx jævnlige strømpekift og fodtøj i naturprodukter.
- Er fødderne tørre, så smør med en fodcreme udviklet til personer med diabetes (undlad at smøre mellem tæerne).
- Tjek altid dine sko for småsten, høje syninger og andet, der kan genere huden/foden.
- Gå regelmæssigt til en godkendt SADF-fodplejer og bevar en sund fodstatus!

SADF anbefaler kunder med diabetes at få foretaget en årlig fodstatus hos en statsautoriseret fodterapeut med ydenummer af hensyn til risikostratificeringen.

Hilsen din SADF-fodplejer

Kilde: Diabetes Foreningen

