DIABETISKE FODSÅR

Huskeliste fodtjek - kig efter

- Trykmærker fra sko eller sokker
- Sår
- Misfarvning (rød eller blålig)
- Hård hud og ligtorne
- Tør, ru hud med revner
- Problemer med neglene
- Kig mellem tæerne
- Ødemer
- Er der smerter i fødderne?
- Husker borgeren at anvende evt. specialfremstillet fodtøj?



Værd at huske

- Daglig vask af fødderne og tør dem grundigt (også mellem tæerne)
- Brug dagligt en fed creme (40 %) uden parabener og parfume til fødder og under-ben for at holde huden blød og smidig. Smør aldrig mellem tæerne - det udvikler svamp.
- Skift strømper dagligt:
  - Ren uld til kolde fødder
  - Ren bomuld til varme fødder
  - Rummelighed over tær og uden snærende sømme og elastik
  - Tag gerne sokkerne på med vrangen/sømmen udad
- Brug aldrig fodfil, ligtorneplaster eller salicylvaseline. Det øger risikoen for ødelæggelse af den omgivende sunde hud. Fodfil øger hårhudsdannelsen.

Fodtøj ved neuropati

- Rummelige sko som ikke trykker
- Sålen skal være ufleksibel/stiv
- Køb sko sidst på dagen, hvor fødderne fylder mest
- Undgå sandaler med rem mellem tæerne
- Undgå træsko og gummistøvler
- Ryst skoene for fremmedlegemer
- Gå ikke barfodet

