



FØDDER

Sådan passer du godt på dine fødder i dagligdagen



STENO
DIABETES
CENTER
SJÆLLAND





Pas godt på dine fødder

Når du har diabetes, har dine fødder brug for ekstra opmærksomhed. Du kan forebygge sår og andre forandringer på dine fødder ved at lave nogle gode daglige rutiner.

Husk: At forebygge fodsår er lidt ligesom at børste tænder for at forebygge huller. Så snart du har fået gjort det til en rutine, bliver det hverdag.





Tjek dine fødder hver dag

- Se efter hård hud, ligtorne, vabler, revner og sår.
- Se også mellem tæerne.
- Undersøg om du har hvide eller røde trykmærker efter sko, strømper eller indlæg.
- Tjek også for rødme, varme og om dine fødder er hævede.

Tip: Hvis det kniber med at se hele foden, kan du bruge et spejl.



Skyl dine fødder dagligt

Du bør skylle dine fødder i lunkent vand hver dag. Undgå varme og lange fodbade, da din hud bliver opløst, tør og mere modtagelig for infektioner.



Tør dine fødder grundigt

Du skal tørre dine fødder godt efter hvert bad – også mellem tæerne. Så undgår du, at din hud bliver opløst, og at du får svamp imellem tæerne.



Brug creme

Smør dine fødder med en god creme hver dag, dog ikke imellem tæerne. Cremen bevarer hudens elasticitet og sikrer, at den ikke tørrer ud. Cremen er også med til at forebygge, at du får hælrevner.



Brug altid fodtøj

Du bør altid gå med fodtøj, både inde og ude. Så skåner du dine fødder, hvis du kommer til at træde på et glasskår eller en splint. Dette er særligt vigtigt, hvis du har nedsat følsomhed på fødderne.

Tip: Tjek altid dit fodtøj indeni for småsten og andre genstande med hånden, inden du tager det på. Så sikrer du dig, at der ikke ligger noget nede i skoene, der kan genere din fod.



Se videoen

"Sådan passer du godt på dine fødder i dagligdagen"
på [Helbredsprofilen.dk](https://www.helbredsprofilen.dk)



Brug sko, der passer

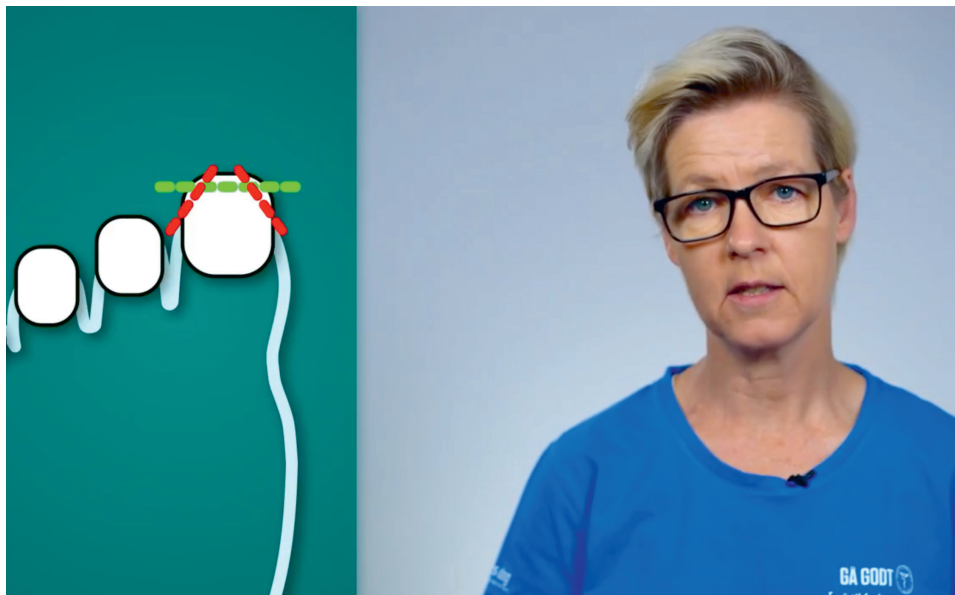
Vælg sko, der passer godt til dine fødder. Brug en papirskabelon af dine fødder til at tjekke om fodtøjet passer.

Du kan se, hvad du skal være opmærksom på i filmen "Sådan vælger du sko, der beskytter dine fødder" på Helbredsprofilen.



Se videoen

"Sådan vælger du sko, der beskytter dine fødder" på [Helbredsprofilen.dk](https://www.helbredsprofilen.dk)



Sådan skal du klippe dine tånegle

Det er en fordel at klippe tånegle lige efter de er vasket, mens de endnu er bløde. Klip lige over for at undgå nedgroede negle, og ikke for tæt på huden, da det kan give sår.

Du kan have behov for hjælp af en fodterapeut hvis:

- Neglen er hård, fortykket eller har svamp.
- Du har nedsat følesans i fødderne eller din blodforsyning til tæerne ikke er så god.



Se videoen

"Sådan klipper du dine negle"
på [Helbredsprofilen.dk](https://www.helbredsprofilen.dk)



Brug en fodterapeut

Gå regelmæssigt til fodterapeut. Personer med diabetes har ret til en årlig fodstatus hos en fodterapeut.

Når du har diabetes, kan du få tilskud til fodterapi. Du får henvisningen fra din egen læge eller der, hvor du går til kontrol med din diabetes.

Vær opmærksom på, at du kun kan få tilskud, hvis du vælger en statsautoriseret fodterapeut med ydernummer.



Se videoen

"Hvordan får jeg tilskud til en fodterapeut?"
på [Helbredsprofilen.dk](https://helbredsprofilen.dk)

Steno Diabetes Center Sjælland
Birkevænget 3, 3. sal
4300 Holbæk
Tlf.: 59 48 38 90
steno@regionsjaelland.dk
www.stenosjaelland.dk

Lær mere om diabetes og fødder på:

www.helbredsprofilen.dk



STENO
DIABETES
CENTER
SJÆLLAND