

## Vejledning om pleje af fødder til voksne med diabetes mellitus type 1 eller type 2 i lavrisikogruppe 0 og 1

- F**jern aldrig selv hård hud
- O**rdentlig vask af fødderne dagligt
- K**orrekt klipning af tåneglene
- U**ndersøg dine fødder dagligt
- S**mør fødderne dagligt med creme

*Denne vejledning er lavet på baggrund af en klinisk retningslinje om forebyggende pleje af fødder til voksne med diabetes mellitus type 1 eller type 2 i lavrisikogruppe 0 og 1, som led i at forebygge diabetiske fodsår publiceret af Center for Kliniske Retningslinjer.*

### På fødderne

### Forebyggende pleje af fødder

Når man har diabetes mellitus type 1 eller type 2 er der en øget risiko for at udvikle et diabetisk fodsår. Et fodsår kan være meget invaliderende og vanskelig at få til at hele. Det er derfor vigtig at forebygge, at et diabetisk fodsår overhovedet opstår. En af måderne hvorpå man kan forebygge dette, er ved at få nogle gode daglige og regelmæssige rutiner omkring fodpleje.

### Kig på dine fødder hver dag

Kig på hele din fod en gang om dagen. Se både ovenpå foden, under foden og på siderne af din fod. Er det vanskeligt at se hele foden, kan du anvende et spejl eller et forstørrelsesglas. Er du derimod svagtseende kan du med fordel søge hjælp hos f.eks. dine pårørende.

#### Du skal undersøge foden for følgende:

- Rødme
- Misfarvninger
- Hævelse
- Smerter eller ømhed
- Revner eller andre ødelæggelser af huden
- Ændringer i hudens temperatur.

Er nogle af ovenstående tilstande tilstede, kontakt da en sundhedsprofessionel.

### Vask dine fødder hver dag

Når man har diabetes er der en øget risiko for, at du kan få en svampeinfektion, såsom neglesvamp. Det er derfor vigtigt, at dine fødder bliver vasket dagligt. Følgende er vigtig at huske, når du vasker dine fødder:

- Vask dine fødder i lunkent vand (*mærk temperaturen med albuen*)
- Undgå fodbad da dette udtørre huden.
- Brug mild sæbe uden parfume.
- Brug en blød børste til at rengøre dine negle med.
- Tør altid grundigt mellem tæerne for at undgå fodsvamp.

### Brug creme på dine fødder hver dag

Diabetes øger ligeledes risikoen for at få tør hud på fødderne, hvilket kan føre til, at der opstår revner på fx hælene. For at forebygge dette er det en rigtig god ide at smøre dine fødder med creme dagligt. Har du allerede tør hud på dine fødder, er især creme med et indhold af carbamid på 5-10 % effektivt til at behandle dette.

### Klipning af tåneglene

Når du klipper dine tånegle er det vigtigt, at du klipper dem lige over/på tværs og **ikke** rundt langs neglen. Kanterne på tåneglen kan du bagefter gøre bløde, så de ikke hænger fast i noget, ved forsigtigt at bruge en fil af pap.

Er dine negle fortykket skal du søge hjælp hos en sundhedsprofessionel.

### Forholdsregler ved hård hud på fødderne

Hvis du opdager, at der er hård hud på dine fødder må du ikke selv fjerne det. Under den hårde hud kan der gemme sig et fodsår og det er derfor vigtigt, at du lader en specialist, f.eks. en fodterapeut, fjerne den hårde hud.