



Ta vare på føttene dine

En veiledning for personer med diabetes

Innhold

Føttene dine er viktige	3
Fotkomplikasjoner ved diabetes	4
Kjenn føttene dine	6
Ti steg til sunnere føtter	8
Hvem er involvert i min behandling	11
Hvordan skal såret mitt behandles	12
Unngå unødvendig smerte og stress	14

Føttene dine er viktige

Personer med diabetes er som regel oppmerksomme på at de må ta ekstra godt vare på føttene sine, men vet kanskje ikke hvorfor. Å få kunnskap om hvordan og hvorfor problemer med føttene oppstår kan hjelpe deg med å unngå disse. Personer med diabetes har større risiko for å få problemer med føttene¹. Hard hud, sprekker og mindre skader kan gi store utfordringer. Denne brosjyren vil gi informasjon om fot-utfordringer ved diabetes, hjelp til å avdekke risiko tidlig og nyttige tips for sunnere føtter.

Ved å forstå hvordan diabetes kan påvirke føttene dine, og ved å lære hvordan du skal oppdage eventuelle endringer, kan du gjøre noe for å holde føttene dine sunne.

Denne brosjyren er for alle med diabetes type 1 og 2, uavhengig av hvor lenge du har hatt sykdommen. Brosjyren kan være nyttig også for din familie, venner og omsorgspersoner.

Informasjon som gis her erstatter ikke informasjon gitt av dine behandlere, men den kan hjelpe deg å bedre forstå informasjon gitt av helsepersonell.



Fotkomplikasjoner ved diabetes

Høyt blodsukker over tid kan føre til skade flere steder i kroppen, inkludert føtter og ben. En person med diabetes har høyere risiko for å utvikle tilstander som sår og vevsskader grunnet en kombinasjon av nerveskade (nevropati) eller perifer obstruktiv arteriell sykdom (dårlig sirkulasjon)². Dette, i kombinasjon med andre faktorer som deformitet av foten, røyking, inaktivitet, forhindret fra å se føttene og alder over 60 år, øker risikoen for å utvikle sår.



Nerveskade (nevropati)²

Høyt blodsukkernivå kan forårsake skade på nervesystemet i kroppen, som stopper viktige beskjeder fra og til hjernen. De lengste nervene i kroppen, de som skal signalisere helt fra føttene og bena, er mest utsatt.

Nerveskader er den faktoren som mest sannsynlig vil påvirke føttene dine når du har diabetes.

Nerveskader, også kalt nevropati, kan påvirke føttene dine på følgende måter:

- Skade på sensoriske nerver, som betyr at du mister følelsen i føttene og i mindre grad kan kjenne smerte, temperatur og vibrasjon.
- Skade på motoriske nerver, som kan påvirke musklene i føttene og føre til deformasjon.
- Skade på autonome nerver som kan redusere svettemengden og gi tørr hud og fare for sprekkdannelser.

Perifer arteriell sykdom eller angiopati²

En annen viktig årsak til at personer med diabetes får problemer med føttene, er at høyt blodsukker også kan skade blodårene. Dette kalles angiopati og kan påvirke blodsirkulasjonen til ben og føtter. Dette kan bety at mindre blod når fram til huden, musklene og vevet. Når huden mangler oksygen er det høyere risiko for skade på føttene og at skaden heler saktere enn normalt.



Kjenn føttene dine

Det er viktig å vite hva du skal se etter for å kunne avgjøre om det er noe som bør gjøres noe med. Å inspisere føttene dine jevnlig vil hjelpe deg å tidlig oppdage endringer eller tegn til skade. Det er flere ting å se etter og dette er de viktigste.

Endring i blodtilførsel²

- Kramper i leggene
- Blank, glatt hud
- Kalde, bleke føtter
- Endringer i hudfarge
- Sår eller skraper
- Smerter i føttene

Endring i nervene (nevropati)²

- Prikking eller stikking
- Nummenhet
- Smerte
- Mindre svette
- Rødhet, uvanlig varmt ved berøring
- Endring i formen på foten
- Hard hud
- Tap av følelse i føttene og bena (f.eks. ikke mulig å kjenne hvilken stilling de er i)



Fotnote: Om du er bekymret for at du har noen av disse symptomene, kontakt noen innen helsevesenet. Dette bør gjøres så fort som mulig om du utvikler sår, om føttene hovner opp eller endrer farge.

Ti steg til sunnere føtter

1. Behandle din diabetes og ta vare på helsen³



Samarbeid med ditt spesialist-team. Bli enige om en plan for hvordan du skal håndtere din diabetes, sett mål for blodsukker, blodtrykk og kolesterol, og hvordan disse nivåene skal opprettholdes. Helsearbeiderne kan også hjelpe deg med å velge trygge måter for å øke aktivitetsnivået ditt og foreslå sunn mat. Disse tiltakene kan bidra til å redusere risikoen for nevropati og dårlig blodsirkulasjon, og ikke minst er det sunt for hjertet. Om du har problemer med føttene, kan det å ha kontroll på blodsukkeret hjelpe på helingsprosessen.

2. Sjekk føttene dine daglig³



Se etter kutt, blemmer, sprekker, tykk hud (callus), liktorner, blåmerker, røde flekker, hovenhet eller tegn til soppinfeksjon eller endring i tærenes posisjon. Bruk et speil for å se under fotsålene, eller søk hjelp om dette er vanskelig. Om du har liktorner eller callus, ikke fjern dette på egenhånd, men meld umiddelbart fra til noen i ditt spesialist-team.

3. Få føttene dine undersøkt³



Få føttene undersøkt for følelse og puls av en spesialist (f.eks. en foterapeut) minst en gang i året. Om din behandler vurderer dine føtter til å være ekstra utsatt for sår bør du få undersøkt føttene oftere.

4. Vask føttene hver dag³



Vask daglig med lunkent vann. Sjekk temperaturen på vannet med albuen eller bruk et termometer (det skal aldri være varmere enn 37°C). Du bør ikke bade lenger enn 3-5 minutter. Tørk føttene grundig, spesielt mellom tærne.

5. Hold huden myk og glatt³



Smør på et tynt lag med fuktighetskrem på både over- og undersiden av føttene. Ikke smør krem eller salve mellom tærne.

6. Klipp tåneglene jevnlig³



Klipp neglene om du kan se og nå ned til føttene selv. Etter vask og tørk av føttene, klipp neglene rett over (ikke bue) og ikke for korte. Bruk en fil på hjørnene av neglene. Ikke klipp inntil hjørnene av neglene da dette kan føre til inngrodde negler. Få en spesialist (f.eks. fotterapeut) til å klippe neglene om du har problemer med å se, føle eller rekke ned til føttene dine. En spesialist kan også hjelpe deg om tåneglene er tykke eller neglene gnager inn i huden.

7. Bruk alltid sokker og sko³



Beskytt føttene dine. Ikke gå barbeint, verken innendørs eller utendørs. Skift sokker daglig og bruk alltid sokker i skoene for å unngå blommer og sår. Sokkene bør være av pustende materiale og naturfibre, som ull eller bomull. Bruk sokker som ikke klemmer rundt leggen og som ikke har gnagende sømmer. Sjekk innsiden av skoene og fjern eventuelle fremmedelementer før du tar de på deg, og påse at føret er intakt.

8. Hold deg aktiv for å opprettholde god blodsirkulasjon⁴



Fotøvelser bør være en del av din daglige rutine. Det forbedrer blodsirkulasjonen og sikrer mobiliseringen i føtter og ankler. Vift med tærne i fem minutter to til tre ganger om dagen. Beveg ankene opp og ned, inn og ut. Vær aktiv hver dag ved å gå, danse, svømme eller sykle. Om du er uvant med aktivitet, begynn forsiktig. Når du sitter, legg føttene høyt, og ikke sitt med kryssede ben for lenge av gangen. Røyking kan ødelegge sirkulasjonen din, det er store fordeler med å slutte.

9. Beskytt føttene fra ekstreme temperaturer³



Bruk sko på stranden og på varme fortau, du kan brenne føttene uten at du merker det. Hold føttene unna varmeovner og åpen ild, ikke bruk varmeflasker og lignende på føttene. Bruk solkrem på oversiden av foten for å unngå å bli solbrent. Bruk vintersko med varmt fôr, og sokker om natten om føttene dine blir kalde.

10. Velg riktige sko³



Riktige sko er viktig for å holde føttene dine sunne

- Handle sko om ettermiddagen eller kvelden når føttene dine er størst.
- Velg sko i skinn uten utstikkende sømmer. Unngå sko i kunstig materiale som ikke puster eller er føyelig, som plast eller vinyl.
- Velg sko som er komfortable med nok rom for føttene dine. Unngå åpne sandaler.
- Gå inn nye sko ved å bruke dem i korte perioder om gangen, cirka 30 minutter. Sjekk føttene for tegn til gnagsår eller andre skader mellom hver gang. Øk gradvis tiden du bruker de nye skoene til de er komfortable nok til å brukes hele dagen.
- Unngå sko med åpen tå og sko med høye hæler, slike sko gir for mye trykk på tærne.
- En ortoped eller en indremedisiner/endokrinolog kan henvise deg til en ortopediingeniør for å ta avtrykk av føttene dine slik at du får tilpassede sko og fotsenger. Fastlegen din kan hjelpe deg med henvisning til ortoped eller indremedisiner.



Fotnote: Kontroller innsiden av skoene før du tar dem på.

Hvem er involvert i min behandling

For at du skal opnå et best mulig resultat bør et team av spesialister være involvert i behandlingen av dine føtter⁵. Dette kan være fastlege, foterapeut, ortopediingeniør (spesialist i sko og ortoser), endokrinolog og sykepleier⁵.

Husk å spørre ditt helseteam om å

- kontrollere føttene dine ved hvert besøk
- kontrollere det sensoriske (følelse) og pulsen i føttene minst en gang i året
- vise deg hvordan du tar vare på føttene dine
- henvise deg til en foterapeut om nødvendig
- avdekke om spesialsko vil være til hjelp for deg



Fotnote: Kontakt din fastlege med en gang et kutt, blemme eller blåmerke på foten ikke heles etter to dagers tid. Kontakt en av spesialistene i ditt team umiddelbart om foten endrer farge, hovner opp eller er smertefull.

Hvordan skal såret mitt behandles

Bandasje

Bli enige om en behandlingsplan. Denne bør inkludere regelmessig rensing og pålegging av en bandasje tilpasset ditt sår. Dette bør være en allergivennlig, pustende bandasje som ikke skader såret, gjerne en med hudvennlig silikonheft (f.eks. Mepilex®*) som kan brukes sammen med en tubulær fikseringsbandasje (f.eks. Tubifast®*).

Debridering

I noen tilfeller vil behandlingen også innebære debridering. Dette er å fjerne hard hud eller dødt/infisert vev. Etter en debridering kan såret virke større eller blø, men dette er normalt og betyr at såret er renere og at sårhelingen har begynt. Debridering kan redusere risikoen for infeksjon og redusere trykket på sårkantene.

Avlaste trykket

Å avlaste trykket på et sår er en viktig del av din behandlingsplan. Ethvert trykk fra sko eller når du går vil øke tiden det tar for såret å gro. Det finnes mange måter å avlaste trykket. Din foterapeut eller en ortopediingenør kan finne fram til den beste løsningen for deg.



Fotnote: Det kan være at andre produkter passer bedre for deg. Diskuter dette med din behandler.

Vil jeg behøve spesielle tester?

Noen ganger kan det være nødvendig med ulike tester. Dette kan være:

- prøve fra såret for å identifisere bakterier som kan føre til infeksjon
- sirkulasjonstest på ben og føtter for å avdekke om blodtilførselen er god nok til at såret vil gro
- ulike sensoriske tester som vibrering, følelse, trykk eller refleks
- blodprøve for å måle om blodsukkeret er under kontroll
- røntgen eller skanning for å avgjøre om det finnes beninfeksjon

! OBS – INFEKSJON

Om du har tegn til infeksjon i føttene, som misfarging (vanligvis rødhet), varme, opphovning, økt svette fra føttene, feber og/eller kuldegysninger, oppsøk medisinsk hjelp så raskt som mulig



Unngå unødvendig smerte og stress

Safetac® teknologien ble oppfunnet i 1990 for én grunn – å frigjøre pasienter fra unødige lidelser i forbindelse med behandling av deres sår. Teknologien er nå tilgjengelig i et bredt utvalg av bandasjer fra Mölnlycke.

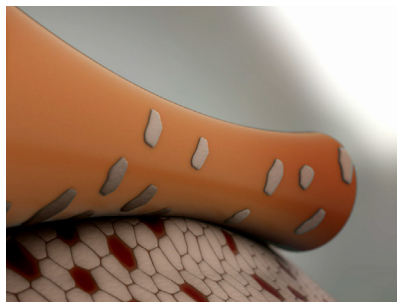
Til nå har Mölnlycke® solgt over 1,2 milliarder bandasjer med Safetac, som har ført til mindre smertefull sårheling for millioner av mennesker.

Bandasjer med Safetac:

- minimerer smerte ved bandasjeskift⁶⁻⁸
- minimerer skade ved bandasjeskift⁹
- reduserer stress og engstelse forbundet med bandasjeskift¹⁰



Bandasjer som forårsaker skade er smertefullt å fjerne. Denne smerten, og også forventningen om den, kan forårsake fysiske stressreaksjoner som kan forsinke sårhelingen. Bandasjer med Safetac er bevist gjennom kliniske studier å minimere smerte og redusere stressreaksjoner for pasienter med kroniske sår¹⁰.



Tradisjonelle heftemidler hefter kun til toppen av hudens porer og må derfor sitte hardere på hvert punkt for at bandasjen skal bli liggende på plass.



Safetac føyer seg etter hudens porer og hefter derfor mer skånsomt på hvert punkt.

Ti steg til sunnere føtter



Behandle din diabetes og ta vare på helsa



Klipp tåneglene jevnlig



Sjekk føttene dine daglig



Bruk alltid sokker og sko



Få føttene dine undersøkt



Hold deg aktiv for å opprettholde god blodsirkulasjon



Vask føttene hver dag



Beskytt føttene fra ekstrem temperatur



Hold huden myk og glatt



Velg riktige sko

Beviser det hver dag

I Mölnlycke® leverer vi innovative løsninger til sårbehandling, forbedrer sikkerheten ved kirurgi, og forebygger trykksår, som forbedrer pasientutfall og er klinisk og helseøkonomisk dokumentert.

Innholdet i denne brosjyren er gjennomgått av Bodil Elvie Varpen Tunglund, foterapeut ved Helse Fonna Haugesund Sjukehus.

Referanser: 1. Armstrong DG, et al. Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine*. 2017; 376:2367-75. 2. International best practice guidelines: wound management in diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2013. 3. Ousey K, Chadwick P, Jawien A, Tariq G, Nair HKR, Lázaro-Martínez JL, Sandy-Hodgetts K, et al. Identifying and treating foot ulcers in patients with diabetes: saving feet, legs and lives. *Journal of Wound Care* 2018; 27(5 Suppl 5b) 4. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2018 Jan; 41(Supplement 1): S38-S50 5. World Union of Wound Healing Societies (WUWHS), Florence Congress, Position Document, Local management of diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2016. 6. White R. A multinational survey of the assessment of pain when removing dressings. *Wounds UK* 2008;4(1):14-22. 7. White R, et al. Evidence for atraumatic soft silicone wound dressing use. *Wounds UK* 2005;1(3):104-109. 8. Zillmer R, Agren MS, Gottrup F, Karlsmark T. Biophysical effects of repetitive removal of adhesive dressings on peri-ulcer skin. *Journal of Wound Care* 2006;15(5):187-191. 9. Waring M, Biefeldt S, Matzold KP, Butcher M. An evaluation of the skin stripping of wound dressing adhesives. *Journal of Wound Care* 2011;20(9):412-422. 10. Upton D, et al. Pain and stress as contributors to delayed wound healing. *Wound Practice and Research*, 2010.

Les mer på www.molnlycke.no

Mölnlycke Health Care AS, Postboks 6229, Etterstad, 0603 Oslo. Telefon: 22 70 63 70. The Mölnlycke, Mepilex and Safetac trademarks, names and logos are registered globally to one or more of the Mölnlycke Health Care group of companies. © 2020 Mölnlycke Health Care AB. All rights reserved. NOWC1972110

