



Framtagen av: Processtöd för implementering i primärvården
Innehållsansvar: RPT svårläkta sår
Granskad och godkänd av: Primärvårdsrådet
Giltig till: 2027-12-31

Vårdöverenskommelse för att läka och förebygga bensår

Patientens personnummer:

Patientens namn:

Det finns effektiva sätt att förebygga fotkomplikationer hos personer som har diabetes och/eller nedsatt blodcirkulation i benen. Förebyggande insatser är viktiga då fotkomplikationer kan leda till svårläkta sår och amputation. Vid det förebyggande arbetet med att minska risken för fotkomplikationer arbetar vi i team.

Du som lever med diabetes och/eller nedsatt blodcirkulation i benen kan göra mycket för att själv påverka din prognos genom hälsosamma levnadsvanor, förebyggande egenvård och läkemedelsbehandling.

- Hör av dig direkt till vården om Du får sår på dina fötter/underben (kontakt se nedan)**

Du har följande diagnos/-er:

- Diabetes
- Arteriell insufficiens (trånga kärl hindrar syrerikt blod att nå perifer vävnad)
- Venös insufficiens (syrefattigt blod transporteras inte tillbaka till hjärtat som det ska)

Medicinsk behandling för att minimera risk för komplikationer vid diabetes och nedsatt blodtillförsel till fötterna: Vad ansvarar du för och vad får du hjälp med?

- Att tillsammans med vården sätta individuella mål för att optimera ditt blodsocker, blodfett och blodtryck samt att sträva efter att nå dessa målvärden.
- Det är viktigt att du följer läkemedelsordinationer. För dig gäller följande behandlingsmål:
 - HbA1c < _____ mmol/mol (motsvarar blodsocker cirka _____ mmol/liter)
 - Blodtryck < _____ mmHg (systoliskt blodtryck 130-140 mmHg ger bästa sårhäkning för de flesta patienter)
 - LDL < _____
- Medicinsk vård vid diabetes och/eller arteriell insufficiens
 - Regelbunden uppföljning av riskprofil för hjärt-kärlsjukdom, inklusive läkemedelsbehandling för optimering av blodtryck, blodfetter och glukoskontroll.

Behandling av smärta

- Prata med vården om du behöver hjälp med smärtlindring

Goda levnadsvanor för att minimera risk för komplikationer vid diabetes, nedsatt blodtillförsel och venös insufficiens: Vad ansvarar du för och vad får du hjälp med?

- Att tillsammans med vården sätta upp mål för dina levnadsvanor. Aktuella levnadsvanor för dig att arbeta med är:
 - Rökstopp
 - Energirik kost för att främja sårhäkning vid undervikt
 - Hälsosam kost för att möjliggöra viktminskning vid övervikt
 - Fysisk aktivitet / avlastad fysisk aktivitet för att undvika belastning på sår
 - Alkohol
 - Sömn
 - Hantera psykologiska konsekvenser av sin sjukdom

Fotvård vid diabetes: Vad ansvarar du för och vad får du hjälp med?

- Vården ansvarar för regelbunden undersökning av dina fötter. Fotundersökning skall ske minst årligen.
- Du ansvarar själv för att utföra regelbunden egenvård. Var god se egenvårdsråd "[Fina fötter – förebyggande fotvård](#)" via länk/broschyr.
- Tidig upptäckt av fotproblem vid diabetes är centralt för prognosen. Undersök dina fötter regelbundet. Kontakta vården vid förändringar på fötterna. Det kan vara tex förändrad fotställning, blåsbildning, rodnad, svullnad, nagelförändringar, förhårdnader.
- Om du har nedsatt förmåga att utföra egenvård av fötterna och har hjälp av den kommunala hälso- och sjukvården skall kommunens personal utföra assisterad egenvård av dina fötter.
- Om du inte har hjälp av den kommunala vården behöver du om möjligt be någon närstående hjälpa dig utföra assisterad egenvård.
- Du har remitterats till förebyggande fotvård _____ ggr / år.
- Om du erhållit ortopedtekniska hjälpmedel är det av största vikt att du använder dessa. Hör av dig till ortopedtekniska avdelningen om avlastande hjälpmedel skaver eller dylikt. Telefonnummer ortopedtekniska avdelningen;

Förebyggande behandling vid venös insufficiens: Vad ansvarar du för och vad får du hjälp med?

- Vården hjälper dig med råd om kompressionsbehandling och proppförebyggande behandling. Det är viktigt att följa behandlingsråden för att förebygga venösa bensår.

Patientutbildning om svårläkta sår

- Ta del av patientutbildningen Stöd till dig med svårläkt sår på 1177 Stöd och behandlingsplattformen (SoB)

Vårdens ansvar

- Läkemedelsbehandling för att minska risk för kärlkomplikationer vid diabetes och/eller nedsatt blodtillförsel till benen
- Tidig upptäckt av fotproblem vid diabetes
 - Regelbunden undersökning av dina fötter. Fotundersökning skall ske minst årligen.
 - Utifrån en standardiserad riskbedömning av fötterna kan det bli aktuellt med;
 - Remittering till medicinsk fotvård
 - Remittering till ortopedteknik för att avlasta fötterna från framtida tryckskador.
- Tidig upptäckt av nedsatt blodcirkulation i benen
 - Regelbunden undersökning av pulsar i fötterna vid högt blodtryck, höga blodfetter och / eller manifest hjärt-kärlsjukdom.
- Behandling för att förebygga sår och blodproppar vid venös insufficiens
 - Rekommendation om individuellt anpassad kompressionsbehandling
 - Ordination av blodförtunnande läkemedel vid venösa proppar
- Hjälp med smärtlindring vid behov
- Stöd till förändrade levnadsvanor vid behov
-

Dina förväntningar under behandlingen:

Uppföljning:

Vid behov av kontakt hör av dig till:

Läkare:

Diabetessjuksköterska:

Du når din vårdenhet via telefon:

Digital kontaktväg: