

# Diabetes mellitus – ta hand om dina fötter

## Om sjukdomen

Vid diabetes mellitus kan det uppstå känselnedsättning där skyddskänsl saknas och man kan då lättare få skavsår, brännsår och liknande. Vid en nervskada kan också fotens form förändras genom att fettkuddarna försvinner och huden blir torrare. Det innebär en ökad risk för förhårdnader och självsprickor.

## Utredning

Bra egenvård av fötterna syftar i första hand till att **undvika att få sår**.

Kontakta din läkarmottagning om du har sår som börjar visa tecken till att infekteras. Ett infekterat sår är **rött, svullet, fuktigt, vätskande** eller **smärtande**.

## Råd och tips

### Allmänt

- Undvik att gå barfota, använd inneskor inomhus.
- Köp skor på eftermiddagen (då fötterna är som störst).
- Använd inte vassa saxar vid nagelklippning, medel mot liktornar eller liktornsplåster.
- En sko ska aldrig ”gås in”, den ska ha god passform från början.
- Vänd skorna innan de tas på så lösa föremål faller ut.
- Värm inte fötterna mot varma element eller elektrisk utrustning.

| 1. Att göra varje dag   | 2. Att göra varje vecka   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Titta på fötterna</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ta fotbad 5 minuter i ljummet vatten, använd mild tvål men inte elektrisk fotbadsutrustning</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tvätta fötterna</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Klippa naglarna rakt men inte för kort</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Torka väl mellan tårna</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fila försiktigt ner nagelhörn</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Smörj fötterna med mjukgörande kräm</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Fila förhårdnader försiktigt med sandpappersfil</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Använd rena strumpor</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kontrollera dina skor och eventuella fotbäddar</li> </ul>  |

| 3. Bra strumpor  | 4. Bra skor  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Är gjorda av bomull eller ull</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Är gjorda av läder eller annat ventilerande material</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Har inte hårda resårer i skaften</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Har slät insida, gärna med mjukt skinnklätt foder</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Har inte sömmar som skaver (vänd gärna strumporna ut- och in så sömmar kommer utåt).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Är rymliga över tårna</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Har stadig hälkappa</li> </ul>  |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Har en vrid- och böjstyv sula som ger stöd och skydd för foten</li> </ul>                                   |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Har en snörning eller kardborrband som fixerar skon till foten, vilket motverkar glapp/skjuvning</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Är inte för vek i uppbyggnad, ska tjäna som stöd och skydd för foten</li> </ul>                             |

## Kontaktuppgifter

Patientinformationen är framtagen av processteamet Att vårda patienter med diabetes mellitus. Reviderad 2023.

Ansvarig: Detlef Hess, överläkare, diabetesmottagning SÄS.

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Södra Älvsborgs Sjukhus

**Innehållsansvar:** Detlef Hess, (dethe), Överläkare

**Granskad av:** Detlef Hess, (dethe), Överläkare

**Godkänd av:** Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

**Dokument-ID:** SAS9614-1097948292-13

**Version:** 5.0

**Giltig från:** 2025-03-13

**Giltig till:** 2027-03-12