



ATT TÄNKA PÅ NÄR DU KÖPER SKOR

Prova skorna på eftermiddagen,
då är fötterna större.

Välj skor med snörning eller
kardborreband.

Skorna ska ha stadig hälkappa
Och rörelseutrymme kring tårna.

Begär öppet köp - då kan du prova
noga hemma.



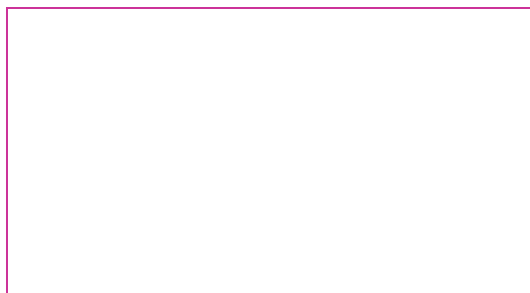
Fotgymnastik är viktigt och
nödvändigt för att öka
rörligheten i foten.

Beställ broschyren "Rör på fötterna"

Epost: ann.nikolausson@sll.se

Övriga frågor kontakta Ann Lindström

Epost: ann.lindstrom@sll.se



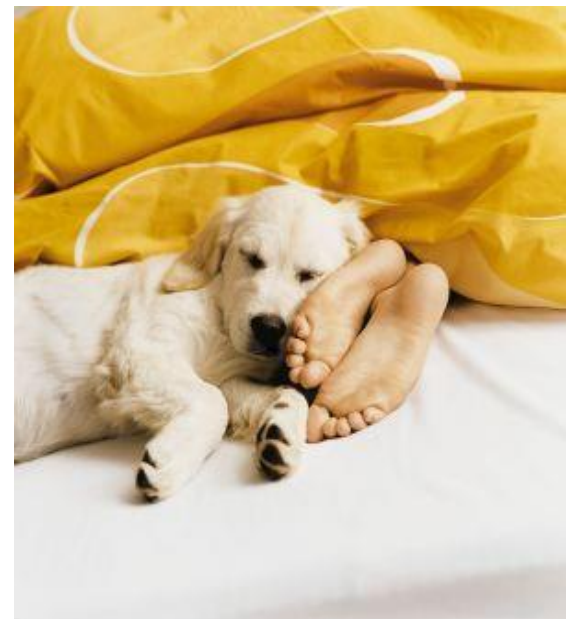
 **Akademiskt primärvårdscentrum**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

LUC-D


Text Anneli Carpel, Tallhöjdens vc

Ann Lindström, LUC-D

TA HAND OM DINA FÖTTER



EGENVÅRD VID DIABETES



Diabetessjukdomen kan på lång sikt ge komplikationer som till exempel problem med fötterna.

Nedsatt nervfunktion kan leda till försämrad känsel, så att man inte uppfattar varnings-signaler som smärta - vilket i sin tur ökar risken för skador.

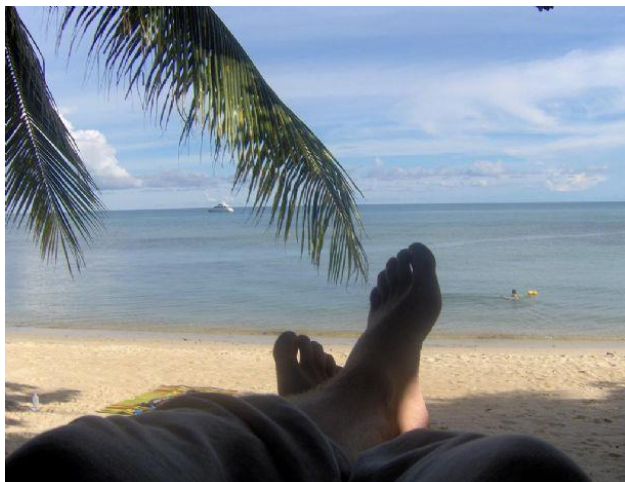
Nedsatt blodcirkulation i fötterna kan göra att skador på huden har svårare att läka. För att undvika detta bör man vara aktsam om sina fötter och sköta dem väl.

Du har rätt att få dina fötter undersökta av din läkare, sjuksköterska eller fotterapeut varje år. Om du får problem med fötterna ska du också kontakta någon av dem.

KONTROLLER

Det är en god idé att själv kontrollera sina fötter varje dag. Tag gärna en spegel till hjälp eller be någon hjälpa dig om du har svårt att själv granska dina fötter. Var uppmärksam på saker som

RODNADER
TORR HUD
FÖRHÅRDNADER
SPRICKOR
SVULLNADER
NAGELFÖRÄNDRINGAR



DU KAN SJÄLV TA HAND OM DINA FÖTTER

Fila - på torr hud

Tvätta - med tvål och vatten

Torka - särskilt noga mellan tårna

Klipp naglarna - inte för kort

Smörj - om huden är torr, ej mellan tårna

Välj bra strumpor - rätt storlek

Välj skor - rätt sko vid rätt tillfälle