

Fri från sår

Information till patienter
som lever med diabetes



Förebygga och minska risken för sår

Teamolmeds vision är att genom aktivt arbete förebygga och minska risken för sår. En sjuk diabetesfot är en av de mest allvarliga komplikationerna till diabetes. Diabetes kan orsaka stort lidande och innebära stora ekonomiska kostnader för både patient och samhälle. Diabetes påverkar inte bara individen som har diagnosen utan ofta hela familjen.

Varför uppkommer fotsår?

- försämrad förmåga att transportera syrerikt blod ut i de små kärlen i fötterna
- att gå barfota eller i strumplästen
- skadad nervvävnad som orsakar minskad känsel (neuropati)
- felställningar som leder till felaktig belastning
- dålig passform på skor
- infektioner
- högt- och/eller oregelbundet blodsocker
- rökning
- övervikt.

Vad kan man göra själv?

- inspektera fötterna dagligen, använd spegel vid behov
- smörj fötterna dagligen (ej mellan tårna)
- klipp dina naglar rakt och fila bort vassa kanter
- torka fötterna mellan tårna efter dusch eller bad
- använd skor med bra passform och skoinlägg vid belastning, både ute och inne
- kontrollera dina skor innan du tar på dem för att se till att inte grus eller andra föremål har kommit in i skorna
- tänk på att byta strumpor varje dag. Sömlösa strumpor är bra, i material som andas
- gå på regelbunden medicinsk fotvård.

Nationellt vårdprogram för prevention av fotkomplikationer vid diabetes, 2018

Riskkategori	Symptom	Fotvård/ fotundersökning	Årlig fotundersökning	Ortopedteknisk behandling
1	Inga tecken på distal neuropati, perifer kärlsjukdom eller andra fotproblem.	Utbildning i egenvård	JA	NEJ*
2	Det finns tecken på distal neuropati eller perifer kärlsjukdom.	JA	JA	JA
3	Tecken på distal neuropati eller kärlsjukdom, tidigare fotsår/amputation, fotdeformitet, hudpatologi (t.ex. förhårdnad eller spricka).	JA	JA	JA
4	Pågående fotsår, oavsett neuropati, kärlsjukdom eller misstanke om aktiv osteoartropati så kallad Charcotfot.	JA	JA	JA

* ta gärna råd av ortopedteknisk butik för lämpliga skor.

Viktigt att tänka på vid sår

- vid nyupptäckt sår, kontakta omgående vårdcentral för att initiera rätt medicinsk behandling
- om fotsåret inte är läkt inom 14 dagar ska man remitteras till en mer specialiserad vård där flera professioner ingår (såsom endokrinolog, ortoped, infektionläkare, podiater och representant från ortopedteknisk klinik)
- att läka ett sår kräver avlastning för sårområdet och det sker med hjälp av en ortos alternativt anpassade skor med ett individuellt skoinlägg beroende på hur såret ser ut och placering. Det är viktigt att hjälpmedlet är utprovat av en ortopedteknisk klinik för att kvalitetssäkra behandlingen
- fortsatt använda behandlingskor 3 - 6 månader efter såret är läkt och därefter fortsätta med utprovade skor och skoinlägg.

TeamOlmed kan hjälpa dig med

- information om egenvård
- individuella skoinlägg och skor som förebygger problem
- behandlingsskor och skoinlägg
- avlastande ortoser vid sår som behöver mer avlastning än vad man får av en sko
- silikonhjälpmedel för sår på tårna
- nattavlastningar vid sår t.ex. på hälar
- sömlösa strumpor finns till försäljning.





VI STÖDJER
DIABETES SVERIGE
2024



www.teamolmed.se

teamolmed
för ett rörligare liv