Region Gävleborg

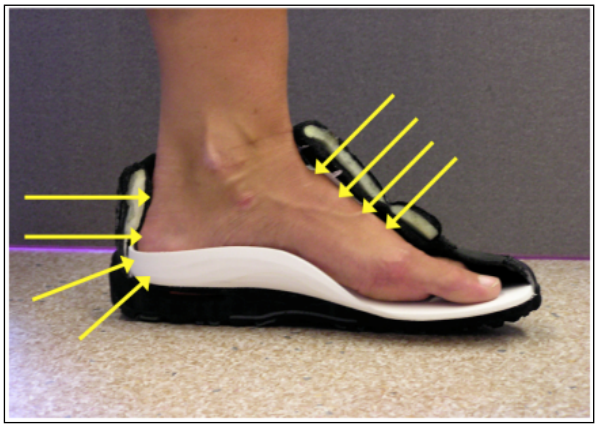
Diabetesfoten - råd om egenvård. Hälso- och sjukvård Region Gävleborg

VARJE DAG	Titta på dina fötter, inspektera. Tvätta fötterna och torka torrt mellan tårna. Smörj fötterna. Rena strumpor med sömmarna utåt.

VARJE VECKA	Klipp naglarna så rakt av som möjligt, fila så att du inte har några vassa hörn. Fila förhårdnader med sandpappersfil på torr fot. Använd inte vassa saxar, knivar eller liktornsmedel/plåster.

BRA STRUMPOR	Av naturmaterial, till exempel ull eller bomull. Utan hårda resårer. Utan tjocka, hårda, vassa sömmar som skaver. Vänd alla sömmar utåt.

BRA SKOR	Rymliga över tårna, tillräckligt breda och långa. Stadig hälkappa och ”snörning”. Vridstyv sula. Stöd och skydd för foten. Bra inlägg som följer fotens form. Gå ej barfota! Du kan aldrig ”gå in” en sko.



Ha alltid en sko på foten – gå aldrig barfota!

Riskgrupp 1 – Låg risk Det finns en risk att utveckla komplikationer som kan ge skador på dina fötter.	**Riskgrupp 2 – Medelhög risk** Du har utvecklat nerv- eller kärlskada.
Riskgrupp 3 – Hög risk Du har tidigare haft svårläkta sår eller är amputerad.	**Riskgrupp 4 – Mycket hög risk** Du har en pågående skada, sår eller Charcot-fot.

Dokument-ID: 09-894104