

Sundere, glattere fødder
begynder her.



www.kjaerulff-fodpleje.dk • info@kjaerulff-fodpleje.dk
Tlf. Nr. 70 21 15 35



www.ci-shop.dk • info@clinicalinnovation.dk
Tlf. Nr. 33 7 9 13 70

Kontakt DJO Nordic +46 40 39 40 00

Dr.
Comfort®

Diabetisk fodtøj i den bedste kvalitet. Punktum!



Dr. Comforts produkter kan prale med
godkendelsesstemplet fra APMA (The
American Podiatric Medical Association).



Hvorfor har jeg brug for diabetisk fodtøj?

*En guide til sundere og glattere
fødder hos diabetikere.*



Dr.
Comfort

Diabetisk fodtøj i den bedste kvalitet. Punktum!

Diabetiske sko og indlæg er med til at forebygge diabetisk amputation

Vidste du, at hyppigheden af amputationer blandt personer med diabetes er 10 gange større end blandt personer, der ikke har diabetes?¹

Den gode nyhed er, at du ved at tage visse forholdsregler kan blive ved med at gå gennem livet med sunde og glade fødder. At undgå de helbreds-mæssige komplikationer med fødderne, der ofte forbindes med diabetes, starter med en forståelse af, hvordan diabetes påvirker dine fødder. Med bedre pleje af dine fødder, kan du reducere risikoen betragteligt for, at der opstår hård hud, deformiteter og sår og dermed reducere risikoen for amputation. – Dine fødder kan fortsætte med at føre dig, hvorhen du ønsker.

Fodpleje kan reducere diabetiske fodamputationer med helt op til 85 %.²

Denne folder er en hjælp til dig til at forstå, hvordan diabetes påvirker dine fødder, og til at fortælle dig, hvordan du kan passe dine fødder, så de holder hele livet.

¹ National Commission on Orthotic and Prosthetic Education (NCOPE), study by Caroline Nielsen, PhD, "Issues Affecting the Future Demand ..." (2002) ² Centers for Disease Control (CDC) "National Diabetes Fact Sheet, 2011"

Diabetes kan forårsage nerveskade – og udsætte dine tæer og fødder for risiko

Mange mennesker med diabetes har problemer med blodomløbet, hvilket kan påvirke nerveenderne og føre til alvorlige problemer.



For højt blodsukker kan medføre skader på nerveender og resultere i, at mange diabetikere ender med nerveskader i fødder og tæer. Den almindeligste konsekvens er tab af den naturlige beskyttende følesans.

60–70 % af alle diabetikere har en mild til alvorlig grad af skader på nervesystemet, som resulterer i nedsat følelse i fødderne.¹

Når man kombinerer tab af den naturlige beskyttende følesans med fodtøj, der ikke er egnet, eller som passer dårligt, kan der opstå sår som følge af, at fodtøjet gnaver eller slubrer (sidder for løst). Enkelt sagt, hvis dine nerveender ikke kan føle, hvad der sker med dine fødder, kan de heller ikke sende besked til din hjerne, når dine fødder har brug for særlig opmærksomhed eller beskyttelse.

Diabetisk fodtøj kan være med til at give dine fødder den ekstra beskyttelse, de har brug for!

BEMÆRK: Det kan godt være, at du tror, at du har normal følesans i dine fødder, men er du diabetiker, skal du være klar over, at der er stor sandsynlighed for, at det ikke forholder sig sådan.

¹ Centers for Disease Control (CDC) "National Diabetes Fact Sheet, 2011"

Hvordan mere alvorlige komplikationer for dine fødders sundhed opstår

Svingende
blodsukkerniveau

Nedsat
blod-forsyning til
ekstremiteterne

Neuropati –
henfald af
nerveender

Tab af
naturlig
tende

Hvad er neuropati?

Nerveskade som følge af diabetes kaldes diabetisk neuropati. Omkring halvdelen af alle med diabetes lider af en eller anden form for nerveskade. Det er mere almindeligt hos dem, der har haft sygdommen i en årrække, og det kan føre til mange former for problemer.

I tidens løb kan forhøjet blodsukker beskadige væggene i de små blodkar, som leverer næring til nerverne, og det rammer især benene. Nerver sender besked til og fra hjernen om smerte, temperatur og berøring. De fortæller musklerne, hvornår og hvordan de skal bevæge sig. De kontrollerer også kroppens fordøjelses- og urinvejssystem.

Holder du dit blodsukker på det ønskede niveau, kan du hjælpe med til at forebygge eller udskyde nerveskader. Hvis du allerede har nerveskader, vil det være med til at forebygge eller forsinke, at der opstår flere skader. Der er også andre behandlinger, der kan hjælpe.¹

af den
e beskyt-
følesans

Sko, der ikke passer ordentligt, kan give sår, som ikke bliver opdaget

Utilstrækkelig blodtilførsel hæmmer helingsprocessen

Deformiteter, hård hud, sår dannelse, infektioner, amputationer



Du kan få 50 % tilskud til fodterapi, når din læge har henvist dig til en fodterapeut, der har aftale med det offentlige. Alle diabetikere har ret til en årlig fodstatus. Om du har ret til flere behandlinger med tilskud afhænger af fodterapeutens vurdering af dit behov.

Du kan også få indlæg hos en fodterapeut, hvis din fodterapeut vurderer, at det er nødvendigt. I så fald vil du få 50 % tilskud til indlæg.

Som diabetiker med nedsat føling i fødderne kan også søge om tilskud til indlæg og fodtøj i din kommunes hjælpemiddelafldeling.

Når du søger om tilskud til sko, skal en speciallæge i ortopædkirurgi vurdere dine fødders tilstand, diagnosen og dine behov. Kommunens sagsbehandler rekvirerer en lægeerklæring, inden bevillingen kan gives (jvf. Servicelovens bekendtgørelse nr. 1432 af 23/12 2012)

Hvordan medvirker diabetiske sko og indlæg til at beskytte dine fødder?

Diabetiske sko er konstrueret specielt til at beskytte dine fødder. De er også "ekstra dybe", så de er egnet til brug af specielle indlæg, som enten varmetilpasses efter dine fødder eller er specialfremstillede. Specialfunktionalitet og -materialer giver i fællesskab dine fødder den ekstra beskyttelse, som de har brug for. For at være berettiget til tilskud skal sko og indlæg opfylde visse kriterier og være godkendte.



Disse specielle sko og indlæg skal være ordineret af din læge og tilpasset af en autoriseret bandagist/ortopædskomager/fodterapeut, for at du kan få tilskud.

Vore dages diabetiske sko passer til din livsstil!

Når folk hører ordet "ortopædiske sko", ser de som regel grimme, klodsede, gammeldags sorte sko for sig. Vore dages diabetiske sko findes i mange smukke farver og faconer – præcis som almindelige sko. Vore dages leverandører er helt klar over, at hvis man ikke er glad for sine sko, har man ikke udbytte af deres gode egenskaber, simpelthen fordi man ikke går med dem.



*Pas dine fødder,
så de holder hele livet*

12 skridt til sundere, gladere fødder.



1. Pas din diabetes

Træf sunde livsstilsvalg, så du holder dit blodsukker, blodtryk og kolesteroltal så tæt på det normale som muligt. Gør du det, forebygger eller forsinker du diabetesrelaterede fodproblemer samt øjen- og nyresygdomme.

Du skal i samarbejde med sundhedspersonalet udarbejde en diabetesplan, der passer til din livsstil:

- Du skal vide, hvordan og hvornår du skal teste dit blodsukker, og få dit blodtryk og kolesteroltal tjekket regelmæssigt.
- Tag din medicin som ordineret.
- Spis regelmæssige måltider, som består af varieret sund, fedtfattig, fiberrig kost med frugt og grøntsager hver dag.
- Vær fysisk aktiv hver dag.
- Hold op med at ryge.
- Overhold dine regelmæssige besøg hos lægen, og få dine fødder, øjne og nyrer tjekket mindst en gang om året. Du bør også besøge din fodterapeut, tandlæge og optiker mindst en gang om året.

2. Tjek dine fødder hver dag

Du kan have alvorlige fodproblemer uden at føle smerte. Tjek dine fødder for rifter, sår, hævelser og betændte tånegle. Find et tidspunkt til det daglige tjek af dine fødder. Gør et fodtjek til en del af din daglige rutine.

Har du problemer med at bukke dig ned, så du kan se dine fødder, kan du tage et spejl til hjælp. Eller du kan bede et familiemedlem eller hjemmehjælpen om at hjælpe dig.

Husk at kontakte din læge med det samme, hvis en rift, et sår, en vabel eller en skramme på foden ikke begynder at hele efter en dag.

3. Vask dine fødder hver dag

Vask dine fødder i varmt vand – brug albuen eller et termometer til at sikre, at vandet ikke er for varmt. Hav ikke fødderne i vand i længere tid, da dette udtørre huden. Når du er færdig med badet, skal du tørre fødderne omhyggeligt – husk også at tørre mellem tæerne. Brug talkum eller kartoffelmel til at holde huden mellem tæerne tør.

4. Hold huden blød og glat

Gnid et tyndt lag bodylotion eller creme ind i føddernes over- og underside. Smør ikke fugtigheds lotion mellem tæerne, da dette kan holde på fugt og føre til yderligere hudproblemer.





5. Tjek dine fødder for hård hud og ligtorne

Har du ligtorne eller hård hud, skal du tale med din praktiserende læge eller fodterapeut om den bedste måde at behandle dette på. Som diabetiker skal du være meget varsom med selv at behandle hård hud eller ligtorne – følg altid rådene fra din læge og fodterapeut.

6. Klip dine tånegle

Klip kun dine negle selv efter anvisning fra din fodterapeut. Klip tåneglene med en negleklipper efter du har badet og tørret dine fødder. Klip tåneglene lige over (klip aldrig tåneglenes hjørner af). Såfremt du ikke ser så godt eller er usikker i forhold til negleklipping – lad da altid en fodterapeut klippe dem for dig.



7. Gå altid med sko og strømper

- Gå ikke barfodet, ikke engang indendørs, fordi du nemt kan komme til at træde på noget og beskadige fødderne. Et par gode hjemmesko indendørs giver en ekstra beskyttelse.
- Gå altid med sokker eller strømper i skoene for at modvirke vabler og sår.
- Brug rene, lidt tykke sokker, som passer godt. Sokker uden søm er de bedste.
- Tjek dine sko indvendig for fremmedlegemer, og tjek, at foret sidder glat, inden du tager skoene på.
- Brug sko, der sidder godt og beskytter dine fødder.

8. Beskyt dine fødder mod stærk varme og kulde

Gå med sko på stranden eller varm asfalt, og brug solcreme på oversiden for at forebygge solskoldning. Kom ikke for tæt på radiatorer og åben ild med fødderne, og anbring ikke varmedunke eller varmetæpper i nærheden af fødderne. Brug sokker om natten, hvis dine fødder er kolde. Husk at bruge varme sko eller støvler i koldt vejr, og tjek jævnligt dine fødder for frostskafer.

9. Sørg for at holde blodforsyningen til fødderne i gang

- Læg benene op, når du sidder ned.
- Vrik med tæerne i 5 minutter 2 eller 3 gange om dagen.
- Bevæg anklerne op og ned og ind og ud for at forbedre blodomløbet.
- Læg ikke benene over kors i længere tid ad gangen.
- Spørg din læge eller hjemmesygeplejerske, om støttestrømper kan være med til at forbedre blodomløbet.
- Lad være med at ryge. Rygning hæmmer blodforsyningen til fødderne.
- Samarbejd med sundhedspersonalet omkring kontrol af din diabetes.

10. Vær mere aktiv

Bed din læge om hjælp til planlægning af et dagligt aktivitetsprogram, som passer til dig. At gå, danse, svømme og cykle er gode former for motion, som ikke belaster fødderne. Undgå aktiviteter, som er hårde mod fødderne, som løb og spring. Husk altid at varme op før og strække ud efter aktiviteten, og brug sportssko, der sidder godt og giver god støtte.



11. Husk at bede din læge om at:

- Tjekke følesans og puls i dine fødder årligt.
- Oplyse, hvis det er sandsynligt, at du får alvorlige fodproblemer. Hvis det er tilfældet, bør dine fødder tjekkes, hver gang du opsøger din læge.
- Vise dig, hvordan du skal pleje dine fødder.
- Henvise dig til en god fodterapeut, tandlæge og øjenlæge.
- Tage stilling til, om specialsko ville kunne medvirke til at holde dine fødder raske.

12. Gå i gang nu

- Begynd allerede i dag at pleje dine fødder.
- Fastsæt et tidspunkt til det daglige tjek af dine fødder.
- Noter datoen for dit næste besøg hos lægen.
- Fastsæt en dato, hvor du køber de ting, du skal bruge til din fodpleje: negleklipper, pimpsten, neglefil, bodylotion, talkum, plastikspejl, sokker, sportssko og hjemmesko til indendørsbrug.
- Men allervigtigst, hold fast ved dit fodplejeprogram.

Tips omkring egnet fodtøj

Det er meget vigtigt med egnet fodtøj for at forebygge alvorlige fodproblemer. Sports- eller spadseresko er egnede til dagligbrug. De støtter dine fødder og tillader dem at "ånde".

- Når du køber sko, skal du være opmærksom på, om de føles behagelige at have på fra starten, og om der er plads nok til tæerne.
- Køb ikke sko med spidse snuder eller høje hæle. De vil trykke for meget på dine tæer.
- Men allervigtigst, hvis din læge ordinerer specielle diabetiske sko og indlæg, skal du sørge for, at de har en behagelig facon og er i en stil, som du kan lide at gå med. Hvis du ikke er glad for dine sko, kan du ikke nyde godt af de fordele, lægen tilsigtede.

Ud over sko kan der være behov for, at du overvejer andre produkter, der kan være med til at beskytte dine fødder. Gode diabetiske sokker er specielt designet, så de er sømløse og transporterer fugt væk fra fødderne. Dette er med til at beskytte dine fødder mod sår og infektioner. Diabetiske hjemmesko er designet til at give dine fødder den ekstra beskyttelse, du har behov for derhjemme. Mange er også med ekstra dybde for at give plads til dine ordinerede diabetiske indlæg.