

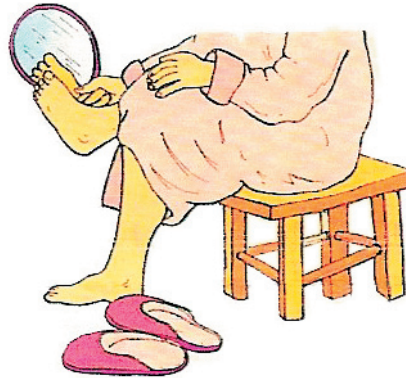
Egen pleje af fødderne for diabetikere

At holde det normale sukkerniveau i blodet forebygger fodkomplikationer

Diabet hastaları için ayak bakımı

Kanşekeri seviyesinin normal seviyede tutulması ayak komplikasyonlarını önler

Inspicer fødderne dagligt og se efter, om der er kommet sår, rifter, ændring af den naturlige hudfarve eller infektioner i neglene. Brug et spejl for at se føddernes underside.



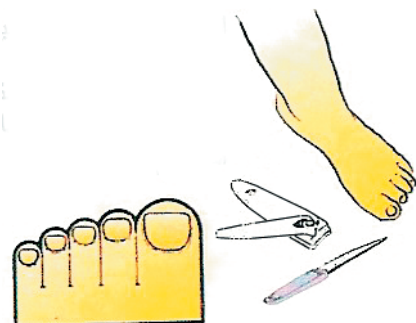
Vask fødderne med lunkent vand hver dag og tør dem – især imellem tærne.



Smør føddernes under- og overside ind i creme. Brug evt. talkum imellem tærne.



Efter vask af fødderne, klip da neglene, hvis der er behov for det. Sørg da for at klippe dem lige over og fjern hjørnespidserne med en neglefil.



Hergün ayaklarınızı inceleyin ve yara, çatlama, doğal renginde değişme ya da tırnaklarda enfeksiyon olup olmadığına bakın. Ayak altlarını görmek için bir ayna kullanın.

Ayaklarınızı hergün ılık su ile yıkayın ve kurulayın – özellikle parmakların arasını

Ayaklarınızın altını ve üst tarafını kremleyin. Parmakların arasına pudra (talkum) kullanabilirsiniz.

Ayaklarınızı yıkadıktan sonra gerekli ise tırnaklarınızı kesin. Tırnaklarınızı düz kesmeye çalışın ve sivri köşeleri tırnak törpüsü ile törpüleyin.

Fodtøjet skal altid være så smidigt så muligt – med god pasform. Gå aldrig på bare fødder.

Motion er nødvendigt, for at holde blodsukkeret normalt. Svøm, cykel eller gå en tur – husk at bruge en kondisko med god plads til tæerne.

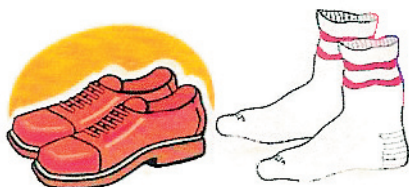
Hold fødderne væk fra kulde og varme, undgå varme fodbade. Inspicer fødderne hver dag.

Sørg for et godt kredsløb til fødderne:

- Løft fødderne i siddestilling
- Bevæg fødderne og tæerne i 5 minutter to gange dagligt.
- Undgå stramme eller elastiske strømper
- Ryg ikke

Mærk efter inden i skoen om der skulle være fremmedlegemer eller lignende.

Observerer du fodsår, rifter eller hævelse der ikke heler op efter en dag, skal du kontakte din egen læge.



Ayakkabınız olabildiğince esnek olmalı – ayağa uygun formda olmalı. Asla çıplak ayak dolaşmayın.

Kanşekerini normal değerlerde tutmak için hareket etmek şart. Yüzün, bisiklet sürün ya da yürüyün – parmaklarınız için geniş yer bulunan bir spor ayakkabısı kullanmayı unutmayın.

Ayaklarınızı soğuk ve sıcaktan koruyun, sıcak suda ayak banyosu yapmaktan kaçının. Hergün ayaklarınızı inceleyin.

Ayaklarınıza kandolaşımının iyi olmasını sağlayın:

- Oturduğunuz seviyeye ayaklarınızı kaldırın.
- Ayak ve parmaklarınızı günde iki kere 5 dakika hareket ettirin.
- Sıkı yada elastik çoraplardan kaçının.
- Sigara içmeyin.

Ayakkabının içine bakıp herhangi bir şey olup olmadığını dokunarak kontrol edin.

Birgün sonra iyileşmeyen ayak yaraları, çatlaklar veya şişmeler görürseniz kendi doktorunuzu arayın.

Diabetes og fødder

Diabetes får konsekvenser og påvirker kroppen og dens organer – ikke mindst nerver og blodkar.

Nervernes nedsatte funktion gør, at diabetikere mangler smertesans især i fødderne, og som følge ikke kan mærke forandringer i fødderne som sår, betændelse og infektioner.

Derfor bør diabetikere ikke vente til de føler smerte, men dagligt inspicere fødderne for sår eller trykmærker.

Blodkars nedsatte funktion fører til nedsat blodforsyning til fødderne. Det vanskeliggør ophealing af sår og kan give anledning til infektioner.

Du kan forebygge alvorlige komplikationer, ved straks at reagere på trykmærker eller fodsår: kontakt fodterapeuten eller lægen!

Daglig inspicering af fødderne forebygger komplikationer

Diabetes er den største årsag til amputation af tå, fod eller ben



DANSKE
FODTERAPEUTER

altomfoden.dk

Diabetis ve ayaklar

Diabetis kötü sonuçlar verebilir ve vücudu ve organları etkiler – sinir ve kandamarları da dahil olmak üzere.

Sinirlerin fonksiyonundaki düşme diabet hastalarının ağrı hissinde eksikliğe yol açar – özellikle ayaklarda, ve bu sebeple ayaklarındaki yara, iltihap ya da enfeksiyonlar gibi değişiklikleri hissedemezler.

Bu sebeple diabet hastaları ağrı hissetmeyi beklemeden, hergün ayaklarını yara yada basınç yaraları için incelemelidir.

Kan damarlarının fonksiyonundaki düşme ayaklara olan kan dolaşımının düşmesine yol açar. Bu, yaraların iyileşmesini zorlaştırır ve enfeksiyonlara sebebiyet verebilir.

Ciddi komplikasyonları, basınç yaraları yada ayak yaralarını gördüğünüz anda doktorunuz yada ayakterapisti ile temasa geçerek önleyebilirsiniz!

Ayakların günlük incelenmesi komplikasyonları önler

Diabetis, ayak parmakları, ayak yada bacak ampütasyonunun en büyük nedenidir.



DANSKE
FODTERAPEUTER

altomfoden.dk