

wellion®

Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke

# DIN GUIDE TILL DIABETES OCH FÖTTERNA



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**w**wellion®  
**CALLA**light



- TYDLIGA SIFFROR
- FÖRE OCH EFTER  
MÅLTIDSMARKERING
- ENKEL ATT HANTERA



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**“Promenera och var glad, promenera och bli frisk.”**

Charles Dickens

Vårt mål med denna guide är att påminna dig om att ta hand om dina fötter. Vi brukar inte bry oss om våra fötter förrän de börjar ta skada eller orsaka obehag

Tipsen och informationen i den här guiden hjälper dig att hålla fötterna friska på lång sikt.

Om du har några problem eller frågor, kontakta ditt diabetesteam eller din läkare.

Med vänliga hälsningar,  
Ditt MED TRUST Team

**"Promenader är människans  
bästa medicin."**

Hippokrates

Till var och en vars fötter är huvudsaken.



# wellion<sup>®</sup> GALILEO



- **INGEN KODNING**
- **YTTERLIGARE FUNKTION: KETONMÄTNING**
- **UPPLYST PORT FÖR TESTSTICKOR**



## En titt nedan

Foten består av 26 ben, 114 ligament och 20 muskler, som förser den med mobilitet och stabilitet. Hundratals nevfibrer som ständigt skickar information från foten till hjärnan, såsom meddelanden om temperatur, placering av foten och leder, tryckförhållandena inuti skon och egenskaperna hos fotsulorna. För att bibehålla alla dessa funktioner, måste en bra blodcirkulation säkerställas. Personer med diabetes kan utveckla nervskador och störningar i blodflödet i fötterna. Mer information finns på följande sidor i den här guiden.

## Störningar i blodflödet.

Medicinsk personal använder termen "PAD" (perifer arteriell sjukdom) för att beskriva störning av blodflödet i de nedre extremiteterna. En annan medicinska term för detta är "claudicatio intermittens". Detta tillstånd orsakas av en uppbyggnad av avlagringar i artärerna, vilket begränsar blodtillförseln till benen och fötterna. Symtomen omfattar nedsättning av fotpuls och kan få hudfärgen att skifta till bleknande eller blå. Att gå längre sträckor kan orsaka smärta eller kramp i vaderna, vilket innebär att det inte längre är möjligt att promenera utan smärta under längre tidsperioder. Vid vila, upplevs dock ingen smärta i benen.

## Skadade nerver

Skadade nerver, även kallad "perifer neuropati", är en vanlig komplikation vid diabetes och den viktigaste bidragande faktorn vid diabetisk fotsyndrom (DFS). Tidiga symtom av skadade nerver är smärtstörningar, berörings- eller temperaturförnimmelser, liksom kronisk smärta och parestesier, eller onormal känsla. Patienter rapporterar ofta symtom som exempelvis "myrkrypningar", "stickningar" eller "domningar". Dessa symtom uppstår vanligtvis när benen är i vila och förbättras när patienterna rör sig.

### Undersökningsmetoder som används av vårdpersonal:

- Ögonen och händerna är deras viktigaste verktyg. De undersöker fotpulsen, bedömer utseendet på fötterna och får information om hudens temperatur.
- Stämgaffeltestet kontrollerar känsligheten i djupare lager av vävnaden.
- En monofilament används för att testa nervskador i foten.
- För att kunna uppfatta temperaturförändringar, används ett test för att mäta känsligheten hos fötternas temperatur.

**wellion**  
**LUNA<sub>duo</sub>**



**GLU  
+  
CHOL**

- **UTMATNINGSKNAPP**
- **INGEN KODNING  
(GLUKOSMÄTNING)**
- **YTTERLIGARE  
FUNKTION:  
KOLESTEROL-  
MÄTNING**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Den fördubblade risken - diabetes och skador.

Den försämrade blodtillförseln till vävnaderna, i kombination med minskad förmåga att känna smärta, gör att patienten är utsatt för alla typer av skador. Minsta skada på huden kan avsevärt försämrats på bara några dagar, vilket kan leda till kroniska sår. Ju längre ett sår lämnas utan professionell bedömning och vård desto sämre chans har det att läka. Möjliga orsaker till skador på fötterna inkluderar skor med dålig passform, rynkiga strumpor, att gå barfota samt felaktigt fotvård. Personer med diabetes lider också oftare av svampinfektioner i naglar och fötter samt att kroppen oftare bildar hård, valkig och torr hud på foten.

Den första åtgärden när en skada inträffar är att fullständigt undvika belastning av det drabbade området. Föreskrivna terapeutiska skor hjälper till i läkningsprocessen, i detta fall genom att förhindra att den nya vävnad som skapas av kroppen förstörs igen genom tryck. Regelbunden och korrekt behandling av såret, ofta över en mycket lång tidsperiod, är absolut nödvändig i syfte att förhindra risken för att förlora tår eller till och med andra delar av foten.

## "Fötterna - dessa människokroppens underverk - förtjänar vår uppmärksamhet..."

Karin Schaffner

### Hur kan jag förhindra fotskador?

Endast genom att inspektera fötterna dagligen kommer du att hinna upptäcka varje typ av förändring i tid, såsom mindre skador, tryckpunkter, blåsor och valkar. Om din rörlighet är begränsad kan ett förstöringsglas eller en teleskopspegel vara till hjälp.

För dina fötters skull är det viktigt med ordentlig fotvård. Stora förhårdnader kan avlägsnas försiktigt med en sandpappersfil, men rivjärn och liknande spetsiga eller vassa metallverktyg bör absolut undvikas.

Den ideala vattentemperaturen för ett fotbad är 30-35° C. Efteråt är det viktigt att se till att du torkar fötterna helt, särskilt i områdena mellan tårna, eftersom fuktig och varm hud är mottaglig för svampinfektioner. Specialprodukter för hudvård har funnits i många år. Regelbunden återfuktning av huden håller den mjuk och smidig, förbättrar dess fukthalt och bibehåller den naturliga skyddsbarriären.

**w**wellion®  
*Skin Care Cream*



- **MED 10% UREA FÖR EXTRA INTENSIV VÅRD**
- **SKYDD MOT TORR HUD**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

med 10% urea  
för särskilt intensiv  
hudvård

## Wellion hudvårdskräm

Rekommenderas för väldigt torr, sprucken och känslig hud samt som skydd mot kyla och väder. Wellion fotvårdskräm är speciellt lämpad för fötter med mycket torr hud och är idealisk för användning av diabetiker för att förebygga fotskador .

Optimalt skydd för hudproblem. Vårdar och skyddar huden. Håller huden mjuk och smidig, reglerar fuktnivåer, absorberas snabbt och lugnar irriterad hud.

- Med 10 % urea
- Låser in fukt i huden
- Minskar svårare förhårdnader
- Främjar läkning av skador.
- Lindrar kliande, irriterad hud
- Skyddar mot bakterier och svampinfektion
- Doft- och pigmentfri





**”Det är människan i sin helhet, som skyller på sin sko när hans fot är skyldig.”**

Samuel Beckett

För att undvika skador på dina egna fötter, se till att du köper lämpliga, bekväma skor, gjorda av läder om möjligt. Skor bör köpas på eftermiddagen, eftersom foten ibland sväller lite under dagens lopp, så skor köpta på morgonen kan leda till skoskav på kvällen. Att gå barfota är ett mycket farligt alternativ för patienter med begränsade nervfunktioner, eftersom risken för skador är alltför stor.

Personligt utformade skoinlägg hjälper mot befintliga missbildningar. Specialtillverkade skor kan också vara till hjälp mot extrema missbildningar.

### **När är behandling hos en fotvårdsspecialist nödvändig?**

Behandling av en fotvårdsspecialist kan förskrivas om ett avgörande medicinskt tillstånd diagnostiseras och patienten inte kan säkerställa vården av sina fötter. Bland annat inkluderar detta behandlingar i avsikt att avlägsna förhårdnader samt att behandla förändringar i tånaglarna.

# wellion®

## FLYTANDE INVERTSOCKER

# ORANGE

MED APELSINSMAK

## GOLD      1SHOT

MED VANILJSMAK



ca. 40 g



**SNABB- OCH  
LÅNGVERKANDE**



ca. 15 g



**ENERGIKÄLLA** - Omedelbar och långsiktig effekt tack vare  
3 olika typer av socker (glukos, fruktos, sackaros)



**IDEALISK VID SPORT** - Ger snabb energi



10 Påsar,  
ca 12-15g / påse



**SNABB- OCH  
LÅNGVERKANDE**

# TURBOENERGYBOOSTER

Wellion ORANGE Art.Nr. WELL001 | Wellion GOLD Art.Nr. WELL002 | Wellion 1shot Art.Nr. WELL003

# wellion®

## FRIGO

MED COOLER BAG

AUSTRIA



### ENKELT OCH SNABBT



#### ANTIBAKTERIELL

Speciell antibakteriell impregnering av innerfickan



#### UTAN KRAFTKÄLLA

Aktiveras med kallt vatten, ingen elektricitet nödvändig



#### UTAN NEDFRYSNING

Behöver inte frys eller kylklampar

### FÖRVARA DITT INSULIN KYLT!

Art.Nr. WELLFRIGOL  
Art.Nr. WELLFRIGOXXL

FRIGO L 21 x 11 cm  
FRIGO XXL 22 x 19 cm

# wellion®

## MEDFINE *plus*

PENNKANYLER



#### Wellion MEDFINE plus pennkanyler (100 stycken)

4 mm x 32G (0,23 mm)	WELL104	
5 mm x 31G (0,25 mm)	WELL105	
6 mm x 31G (0,25mm)	WELL106	
8 mm x 31G (0,25mm)	WELL108	
10 mm x 29G (0,33mm)	WELL110	
12 mm x 29G (0,33mm)	WELL112	



Extra  
vass  
Tunn  
nål

Optimalt insulinflöde  
genom stor innerdiameter



Högsta precision

# wellion®

Ert ÖSTERRIKISKA hälsovarumärke



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

MED TRUST Sweden AB  
Box 30106 • 200 61 Limhamn  
Tel.: 040 157775 • Fax: 040 157795  
[info@medtrust.se](mailto:info@medtrust.se)  
[www.medtrust.se](http://www.medtrust.se)

