Fachmännische Betreuung

Das Thema Fußpflege sollte regelmäßig mit der Schulungsstelle und dem medizinischen Fachpersonal besprochen werden.

Durch die Selbstkontrolle und die fachmännische und sofortige Behandlung von Verletzungen konnte die Zahl der notwendigen Operationen und Amputationen bei Menschen mit Diabetes stark reduziert werden.

Anmerkung:

Die in dieser Broschüre enthaltene Information ergänzt die Empfehlungen der medizinischen Fachkräfte. Auf keinen Fall ersetzt sie diese.

Was man bedenken soll

Jeder hat nur ein Paar Füße fürs ganze Leben. Es lohnt sich daher, auf sie zu achten. Ein paar Minuten Pflege jeden Tag erspart Folgebeschwerden.

A.MENARINI diagnostics

Diabetes braucht einen starken Partner

... dem GlucoMen® Gm können Sie vertrauen

- **Geringste Blutmenge** für sanfte Entnahme
- **Großes Display** einfaches Ablesen
- **Einfache Bedienung**

für Ihre Sicherheit – NO-CODING – ORIGINAL – höchste Messgenauigkeit

Diabetes braucht einen starken Partner

© www.pixelschmied.at

1120 Wien, Pottendorfer Strasse 25-27
Diabetes-Infoline: (01) 230 85 10
e-mail: office@menarini-diagnostics.at
www.menarinidiagnostics.at

Pro0075cu, Vers. 3.0

A.MENARINI diagnostics

Gut zu **Fuß** mit **Diabetes**

Füße brauchen Aufmerksamkeit

Die Füße sind in der Regel permanenter Arbeit unterworfen. Genau aus diesem Grund bedürfen sie besonderer Aufmerksamkeit.

Hohe Blutzuckerwerte über einen längeren Zeitraum können zu einer Verminderung der Sensibilität der Nerven führen und eine schlechtere Durchblutung der Beine und Füße verursachen. Es kommt zu einer Abnahme der Empfindung für Wärme und Schmerz. Für die Füße von Menschen mit Diabetes besteht dadurch ein erhöhtes Risiko für (oft unbemerkte) Verletzungen und Infektionen mit möglichen schwerwiegenden Folgen.

Risikobeurteilung

Die **Sensibilität der Nerven** kann auf verschiedene Arten gemessen werden. Am häufigsten kommen Stimmgabel (Vibrationsempfinden), Reflexhammer oder Einzelfaden zum Einsatz. Der **Blutfluss** wird durch Abtasten des Pulses an verschiedenen Stellen des Beines oder mit Hilfe des so genannten Doppler-Ultraschalls überprüft. Liegt die Sensibilität der Nerven und/ oder der Blutfluss unter bestimmten Grenzwerten, müssen Menschen mit Diabetes besonders auf Ihre Füße achten.

Achtung!

Fußdeformationen wie Hammerzehen oder Plattfüße stellen Zonen mit übermäßigem Druck dar und können so die Bildung von Infektionen und Schädigungen begünstigen.

Persönliche Fußpflege

Die wirksamste Art der Vorbeugung kann, nach Anleitung durch geschultes Pflegepersonal, vom Patienten selbst durchgeführt werden.

Die wichtigsten Punkte, auf denen die persönliche Pflege basiert, sind:

- Regelmäßige und gründliche **Kontrolle des ganzen Fußes**. Die tägliche Kontrolle erfolgt am Besten unter zu Hilfenahme eines Spiegels oder im Beisein von Angehörigen. Hier gilt es besonders auf Verfärbungen, Druckstellen, Verletzungen und Entzündungen zu achten.
- Tägliche Hygiene der Füße. Nach dem **täglichen Waschen** (Wassertemperatur max. 37°C; Dauer max. 10 min) die Füße immer sorgfältig abtrocknen. Vor allem die Zehenzwischenräume nicht vergessen!
- Beim **Kürzen der Zehennägel** ist besondere Vorsicht geboten. Nägel angemessen und gerade kürzen, die Ecken nicht wegschneiden. Gutes Licht und Feile statt Schere verwenden.
- Auswahl **geeigneter Strümpfe und Socken**. Die Füße sollten warm und trocken gehalten werden, wobei Baumwolle klar gegenüber synthetischen Fasern zu bevorzugen ist.
- **Gesunde Lebensweise**. Auf regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung achten, den Konsum von Alkohol einschränken und nicht rauchen.

- **Weiche, bequeme, gut sitzende Schuhe** tragen, die nicht drücken. Nicht der Fuß muss sich an den Schuh anpassen, sondern der Schuh an den Fuß. Die Schuhkappen sollen breit sein, um Scheuern zu vermeiden. Keine offenen Sandalen oder Strandschuhe verwenden. Neue Schuhe anfangs nur kurz tragen.
- **Verhütung von Verletzungen**. Nicht barfuss gehen, direkte Hitzequellen meiden und das Innere der Schuhe immer vor dem Anziehen kontrollieren.
- Bei **trockener, schuppiger Haut** mit einer Feuchtigkeitscreme pflegen. Keine reizauslösenden oder stark antiseptischen Produkte verwenden.

Weitere Tipps

- Nicht barfuss gehen.
- Regelmäßiges Aufsuchen spezialisierter FußpflegerInnen wird empfohlen.
- Bei Hühneraugen und Schwielen immer zum Arzt gehen.
- Berührung mit direkten Hitzequellen wie Heizkörpern, Wärmeflaschen und Heizdecken vermeiden.
- Das Innere der Schuhe immer vor dem Anziehen kontrollieren.
- Keine hautreizenden Substanzen auf den Körper auftragen. Keine Pflaster verwenden, welche die Haut aufweichen oder irritieren.