

Einige Ratschläge



- **Achten Sie auf eine gute Fußhygiene**

Es ist wichtig die Füße täglich in lauwarmen Seifenwasser zu waschen und anschließend trocken zu tupfen. Auch zwischen den Zehen.



- **Auswahl der Strümpfe**

Suchen Sie sich angenehme Strümpfe in der richtigen Größe aus. Geeignet sind Strümpfe ohne Nähte/Gummibund. Verschlissene Strümpfe durch neue ersetzen. Strümpfe täglich wechseln.



- **Schützen Sie Ihre Füße**

Laufen Sie nie barfuß. Kleine herumliegende Gegenstände (Scherben, Heftklammern,...) könnten zu Verletzungen führen. Vermeiden Sie auch Verbrennungen durch heiße Böden (z.B. im Sommer).



- **Vermeiden Sie Hitze**

Achten Sie auf die Temperatur beim Badewasser. Die Wassertemperatur eventuell mit einem Thermometer kontrollieren. Sollten Sie kalte Füße haben, wärmen Sie sich diese nicht an einer Wärmflasche oder an einem Heizkörper auf.



- **Rauchen Sie nicht**

Rauchen beeinträchtigt die Durchblutung der Füße. (Schlechte Wundheilung)

Das Wichtigste zur Fußpflege



Darauf sollten Sie achten:

- Täglich die Füße waschen und gut abtrocknen (auch zwischen den Zehen)
- Täglich die Füße auf Veränderungen überprüfen (Druckstellen, Verletzungen,...)
- Die Zehennägel feilen
- Regelmäßig die medizinische Fußpflege in Anspruch nehmen
- Bequeme Schuhe und Strümpfe ohne Nähte tragen
- Das Schuhinnere auf kleine Gegenständen prüfen (kl.Steine,..)



Zu vermeiden ist:

- Barfuß laufen (Verletzungsgefahr)
- Hitze (Verbrennungsgefahr)
- Rauchen
- Kortisonpräparate
- Nagelschere, Knipser oder andere spitze Gegenstände zum „selber pflegen“ der Füße (Verletzungsgefahr)



Patientenberatung

Ich bin Diabetiker Wie pflege ich meine Füße ?



Rathaus Apotheke

Hauptstr. 27 4780 St.Vith

Tel 080/228187

info@lorentpharma.be

Wie pflege ich meine Füße ?

Mit einer chronischen Hyperglykämie (dauerhaft erhöhter Blutzuckerspiegel) steigt das Risiko einer Durchblutungsstörung und einer Nervenschädigung der Füße. Schmerzunempfindlichkeit und eine schlechte Wundheilung sind die Folge. Deshalb sollten Diabetiker auf ihre Füße achten.

Je länger Sie an Diabetes leiden, desto größer sind die Risiken. Durch geschädigte Blutgefäße und Nervenbahnen können selbst die kleinsten Wunden schwere Komplikationen mit sich bringen.

Vermeiden lassen sich die Fußprobleme nur durch einen gesunden Lebensstil, eine gut eingestellte Diabetesbehandlung und die tägliche Fußhygiene.

Untersuchen Sie täglich Ihre Füße

Es ist wichtig kleinste Kratzer, Schnittwunden, Blasen oder Schwellungen an den Füßen und zwischen den Zehen frühzeitig zu erkennen. Mit Hilfe eines Spiegels lässt sich die Fußsohle einfach kontrollieren. Ist dies nicht möglich, bitten Sie jemanden um Hilfe.

Informieren Sie ihren Arzt oder Apotheker sobald ihnen eine noch so geringe Veränderung auffällt.

Der Arzt führt während jeder Konsultation eine gründliche Fußuntersuchung durch, um kleinste Verletzungen rechtzeitig behandeln zu können.

Was soll ich machen wenn ich eine Druckstelle oder ein Hühnerauge entdecke ?

Am besten wenden sie sich an einen erfahrenen Podologen. Teilen Sie ihm mit dass Sie Diabetiker sind. Versuchen Sie keinesfalls selbst ihre Füße mit spitzen Gegenständen zu behandeln. Verletzungsgefahr ! Benutzen Sie auch keine wirkstoffhaltigen Produkte um die « Stellen » einweichen zu lassen. Zögern sie nicht, eine professionelle Behandlung in Anspruch zu nehmen. Kleine Schwielen oder Hühneraugen können sich zu kleinen Geschwüren entwickeln und größere Probleme bereiten.

Tragen Sie bequeme Schuhe

Schuhe dürfen schon beim Kaufen NICHT spannen oder « zu eng » sein. Reden Sie sich nicht ein dass die Schuhe noch weicher werden oder sich weiten.

Vermeiden Sie spitze Schuhe.

In den meisten Fällen verursachen ungeeignete Schuhe Verletzungen oder Fehlbelastungen (Ursache von Druckstellen) der Füße.



Prüfen Sie täglich das Innere der Schuhe nach kleinen scharfen Gegenständen oder rauen Stellen ab.
(zB. : kleine Steine)

Wie kann ich wissen ob die Schuhe zu eng sind ?

Schwierig... ich habe kein « Gefühl » mehr für meine Füße...

Sie können, zum Beispiel, die Umrisse Ihres Fußes auf einem Blatt nachzeichnen und ausschneiden.

Anhand dieser Form können Sie die Abmessungen der Schuhe prüfen und feststellen ob die Größe für Sie geeignet ist.

Bequeme Sportschuhe sind ideal.

Ein Arzt kann Ihnen auch therapeutische Schuhe oder Einlagen verordnen.



Bemerkungen

Es gibt verschiedene Folgebehandlungen für Diabetiker. Sie gewähren Ihnen verschiedene Erstattungen für die notwendige Pflege. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über Erstattungen zur medizinischen Fußpflege, Schuhe, Einlagen,...