

Diabetes

Fußpflege zu Hause

Unser kleiner Ratgeber
für Diabetes Typ-2-Patienten



Ihre Füße brauchen Sie, genauso, wie Sie Ihre Füße brauchen!

Wir als Fachbetrieb für die Versorgung diabetischer Füße haben für Sie diesen kleinen Ratgeber aufgelegt, der Ihnen die wichtigsten Fragen rund um das Thema **DIABETES** und **FUSSPFLEGE** beantwortet soll.

Die Haut von Diabetikerfüßen ist oft sehr trocken und spröde und damit auch anfälliger für Verletzung. Kommt noch eine Nervenstörung hinzu, sind Sie Risikopatient, weil Sie ein gestörtes Schmerzempfinden im Bereich der Füße aufweisen und Verletzungen u. U. nicht mehr wahrnehmen. Oftmals verschlimmert eine Durchblutungsstörung zu allem Übel auch noch die Wundheilung.

Diabetische Füße brauchen deshalb besondere Kontrolle und auch spezielle Pflege und das **JEDEN TAG**. Wer das nicht macht, spielt auf Dauer ein unberechenbares Spiel mit einer vielleicht **DROHENDEN AMPUTATION!**

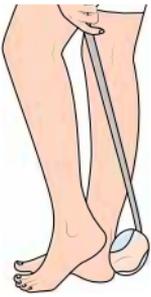
Bitte nehmen Sie die Ratschläge ernst, wir wollen, dass Sie Ihre Füße Ihr Leben lang begleiten!

Wir wünschen Ihnen gesunde Füße!



Besonders wichtig: Kontrolle, Kontrolle und nochmals Kontrolle.

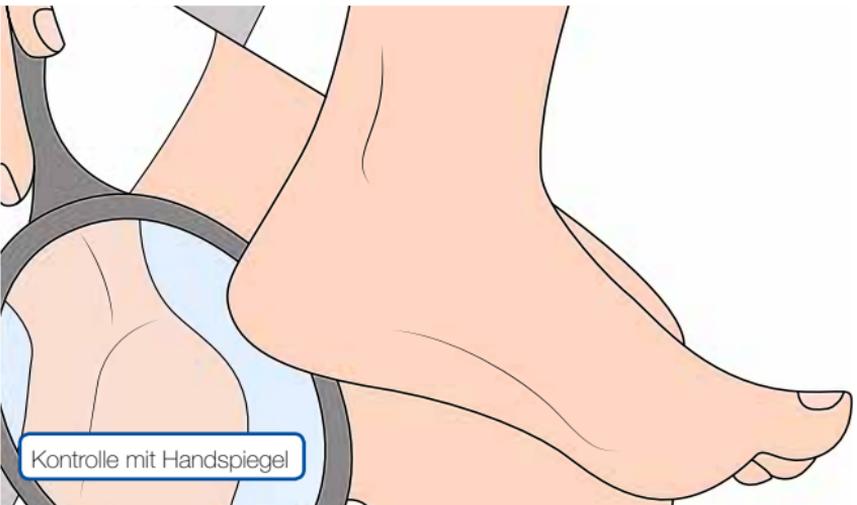
- **JEDEN** Tag am Abend!
- Untersuchen Sie Füße, Zehen und Zehenzwischenräume auf Verletzungen, kleine Risse, Rötungen, Nagelveränderungen. Hornhaut kann auf falsche Schuhe hinweisen.
- Verwenden Sie einen Diabetiker-, Wand- oder Handspiegel.
- Falls Sie Hilfe brauchen, fragen Sie einen Angehörigen, Verwandten oder Freund.
- Prüfen Sie ab und zu, ob Sie z. B. einen kalten Löffel an der Unterseite spüren.
- Fallen Ihnen Veränderungen auf, gehen Sie umgehend zum Arzt!



Kontrolle mit Diabetikerspiegel



Kontrolle mit Wandspiegel



Kontrolle mit Handspiegel

Das Fußbad

- Verwenden Sie für die Kontrolle der Wassertemperatur ein Thermometer.
- Die Temperatur sollte 35 °C nicht überschreiten.
- Verwenden Sie einen Waschlappen.
- Die Seife sollte mild und rückfettend sein.
- Max. sollte das Fußbad 3 Min. dauern, da sonst das Risiko einer Keim- oder Pilzinfektion erhöht wird.
- Tupfen Sie Ihre Füße nach dem Fußbad mit weichem Handtuch trocken (nicht reiben).
- Zehenzwischenräume am besten mit großen Wattestäbchen oder Kosmetiktuch trocknen, damit kein Pilz- oder Keimbefall entsteht.
- Niemals mit Fön trocknen! Verbrennungsgefahr sowie Austrocknung der Haut!



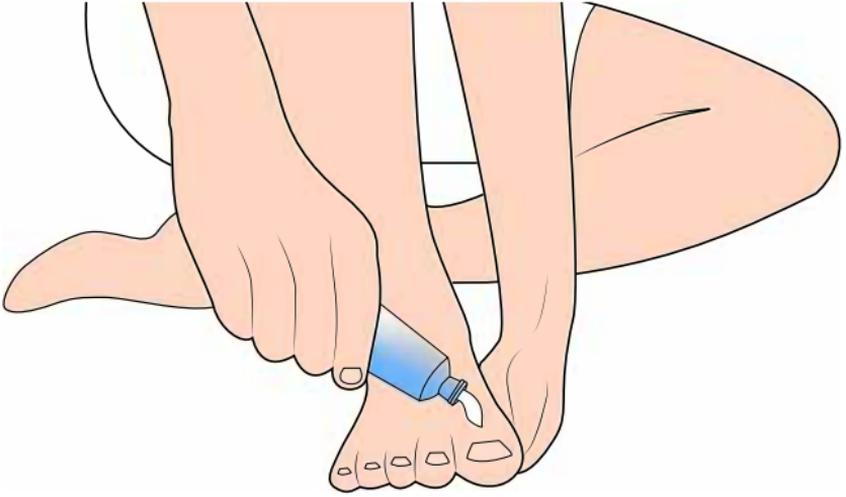
- Hornentfernung einmal pro Woche während oder nach Ihrem Fußbad.
- Verwenden Sie einen Bimsstein.
- Niemals Hühneraugen oder “Problemhornhaut” selbst entfernen!
Suchen Sie einen Podologen auf.



Nägel

- Kürzen Sie Ihre Fußnägel 1-2 x je Woche.
- Verwenden Sie eine Nagelfeile.
- Vermeiden Sie Ecken an den Fußnägeln (Verletzungsgefahr).
- Verwenden Sie **NIEMALS** Knipser oder Nagelscheren - Verletzungen sind für Diabetiker sehr gefährlich!

Fußmassage & Creme



- Verwenden Sie harnstoffhaltige Cremes, da diese Feuchtigkeit binden und die Haut längere Zeit mit Feuchtigkeit versorgen.
- Wählen Sie die Art Ihrer Pflegeprodukte zusammen mit Ihrem Arzt, Podologen oder Apotheker und lesen Sie die Beilage.
- Massieren Sie Ihr Pflegeprodukt gut in die Fußhaut ein.
- Sparen Sie ggf. die Zehenzwischenräume aus, wenn das Produkt dies erfordert!
- Nutzen Sie die Zeit zur Entspannung.



- Tragen Sie nur Socken, die keine Nähte haben, es könnten sich Druckstellen bilden.
- Achten Sie darauf, dass der Bund nicht einschnürt.
- Es gibt spezielle Diabetikersocken.
- Kontrollieren Sie vor jedem Anziehen Ihre Schuhe auf Fremdkörper!

Checkliste für Ihre Ausstattung:

- DIABETIKERSPIEGEL**
- WEICHES HANDTUCH**
- BADE THERMOMETER**
- SYNTHETISCHER BIMSSTEIN UND NAGELFEILEN**
- FUSSCREME / -SCHAUM JE NACH EMPFEHLUNG**

- Diabetiker Einlagen
- Diabetiker Schutz- und Therapieschuhe
- Maßschuhe
(in Zusammenarbeit mit Schuhtechnik-Meisterbetrieb)



Wir sind Ihr **Experte** für
Diabetes-Fußversorgung



Franz-Stelzenberger-Str. 6 • 84347 Pfarrkirchen
Tel: 08561/1559 • Fax: 08561/1712

www.sanitaetshaus-waxenberger.de
info@sanitaetshaus-waxenberger.de