

Ihre Meilensteine

Wie können Fortschritte aussehen?

Das können Antworten auf folgende Fragen in der Podologiepraxis aufzeigen:

? Sind meine Zehennägel auf die richtige Weise gekürzt?

? Sind Schwielen oder Hornhaut zurückgegangen?

? Sind Hühneraugen / Fußpilz / _____ zurückgegangen?

? Ich benutze derzeit die folgende Fußcreme bzw. Fußschaum: _____

Ich finde die Anwendung für mich persönlich ungeeignet. Gibt es etwas, das für meine Bedürfnisse besser geeignet ist?

? Ich benutze derzeit die folgende Fußcreme bzw. Fußschaum: _____

Was halten Sie von der Wirkung? Wäre ein anderes Pflegemittel besser, z.B. eines, das Entzündungen hemmt?

? Nachts findet auch bei Füßen die Regenerationsphase statt. Sollte ich meine Füße gelegentlich nachts intensiver behandeln? Auf welche Weise:

Fußmaske / Fetthaltige Creme mit Socken darüber / anderes: _____?

? Welche Fußmassage ist für meine Füße gut geeignet? Kann ich sie selbst durchführen?

? Was sagen Sie zu meinen Schuhen?



Fussnetz Bayern

Interdisziplinäre Versorgung
diabetischer FüÙe

Wohltat für Ihre FüÙe – Wohltat für Sie

Viele misshandeln ihre FüÙe mit falschem Schuhwerk, mit Scheren, Metallraspeln oder Zangen, die Verletzungen verursachen.

Und sie misshandeln sie mit Nichtbeachtung.

Wer von Diabetes mellitus betroffen ist, braucht einen besseren Weg.

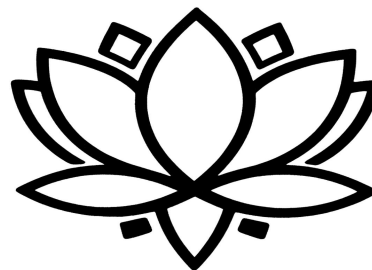
Denn die Empfindungsfähigkeit nimmt wegen Durchblutungs- und Nervenschäden mit der Zeit ab. Man spürt Verletzungen nicht mehr. Das Risiko für schlecht heilende Wunden steigt.

Gleichen Sie dieses Risiko mit Verstand und Pflegeritualen aus.

Belohnen Sie sich ab und zu mit einer neuen wohlriechenden Pflegecreme und gesunden Schuhen - die durchaus schön sein können. Auch das erhöht das Selbstwertgefühl.

Lesen Sie hier, wie Sie diesen Weg gestalten.

Nutzen Sie dieses Papier und hängen Sie es auf, z.B. an der Innenseite Ihrer Schranktür.



**Auf dass Ihre FüÙe Sie weiter
gut durchs Leben tragen.**

www.fussnetz-bayern.de
kontakt@fussnetz-bayern.de

Ihre Fußkleidung

- Verwenden Sie helle Socken aus atmungsaktivem Material ohne Naht und ohne einengendem Bund, bei 60° waschbar. Wechseln Sie sie täglich.
- Falls Sie noch keine Einlagen nutzen: Bauen Sie sich vor dem Schuhkauf als Hilfe für die erste Auswahl eine Fußschablone. Malen Sie dafür auf einem Stück Pappe Ihren Fußmriß ab.
- Falls Sie Einlagen nutzen: Probieren Sie Schuhe im Geschäft mit Einlagen an.
- Nutzen Sie ausschließlich individuell angepasste Einlagen.
- Füße schwellen im Laufe des Tages an. Kaufen Sie deshalb Schuhe nachmittags oder abends.
- Kaufen Sie Schuhe, die nicht einengen; die am Spann ausreichend Raum bieten, ebenso im Zehenbereich (ca. 1 cm). Lassen Sie hohe Absätze beiseite.
- Lassen Sie sich beim Kauf im Orthopädieschuh-Fachgeschäft beraten.
- Laufen Sie neue Schuhe vorsichtig ein, zunächst maximal eine halbe Stunde.

Grundsätzliches

! Vermeiden Sie Heizdecken oder Wärmeflaschen. Auch hier besteht Gefahr von Verbrennungen.

! Vermeiden Sie grundsätzlich das Barfußgehen im und erst recht außer Haus. Lassen Sie sich wegen Haus- und Badeschuhen beraten.

! Suchen Sie bei Verletzungen eine **Fußambulanz** auf. Bei uns:

www.fussnetz-bayern.de / Rubrik „Versorgung in Ihrer Region“. Wenn Sie nicht in Bayern leben, dann auf den Internetseiten von ag-fuss-ddg.de.

Ihre täglichen Checks

Untersuchen Sie Ihre Füße

Selbständig, mithilfe eines Hand- oder Teleskopspiegels oder einer Pflegeperson

? Ist die Haut trockener als üblich? Gibt es Anzeichen von Rötungen, Schuppen oder Hautrissen?

? Haben sich Schwielen oder Hornhaut gebildet? Das kann ein Zeichen von Fehlbelastung sein. Tragen Sie sie mit Bimsstein ab und weisen Sie beim nächsten Termin in der Podologiepraxis darauf hin. Setzen Sie keinesfalls scharfe Geräte wie Hornhautraspel ein.

? Stellen Sie Hühneraugen, Fuß- oder Nagelpilz fest? Verwenden Sie keine Pflaster, Salben oder Tinkturen, sondern suchen Sie eine Podologiepraxis auf.

? Stellen Sie Anzeichen von Entzündungen oder Verletzungen fest? Suchen Sie so bald wie möglich eine **Fußambulanz** auf (siehe links unten).

Untersuchen Sie Ihre Socken und Schuhe

? Stellen Sie an den Socken Sekretpuren fest wie von Eiter oder Blut? Bei hellen Socken fällt dies leichter.

? Vor dem Anziehen: Befinden sich Steinchen oder andere Fremdkörper im Schuh?

? Vor dem Anziehen: Sind die Einlagen in Ordnung, ohne Risse oder Verschleißerscheinungen? Entdecken Sie Spuren von Sekret?

Ihre tägliche Fußpflege

- Waschen Sie Ihre Füße behutsam mit pH-neutraler Waschlotion.
- Möchten Sie ein Fußbad? Bitte nur, wenn Sie keine Fußverletzung haben. Halten Sie es mit maximal drei Minuten kurz und mit einer Wassertemperatur von maximal 35°. Kontrollieren Sie beides, Zeit und Temperatur.

• Trocknen Sie Ihre Füße sanft und sorgfältig mit einem weichen Handtuch, auch in den Zehenzwischenräumen. Nicht fest rubbeln, das irritiert die Haut.

! Nutzen Sie für das Trocknen keinesfalls den Fön! Die Gefahr von Verbrennungen ist groß.

- Cremen Sie Ihre Füße abschließend ein, idealerweise mit harnstoffhaltigem Pflegemittel (Cremes, Pflegeschaum). Diese versorgen Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit und vergrößern so den Schutz. Sparen Sie jedoch die Zehenzwischenräume aus, da sich die Feuchtigkeit dort staut.

Ihre regelmäßige Fußpflege zuhause

Wenn bei Ihnen eine diabetische Polyneuropathie diagnostiziert wurde, lassen Sie die folgenden Maßnahmen von der Podologin oder vom Podologen durchführen oder zumindest sich von diesen darin anleiten:

- Feilen Sie Ihre Zehennägel mit geradem Rand. Feilen Sie scharfe Kanten leicht ab, um das Einwachsen zu vermeiden. Setzen Sie keinesfalls Scheren, Zangen oder Raspel ein; das Risiko für Verletzungen ist groß.

- Tragen Sie ca. einmal wöchentlich nach der Fußwäsche mit einem Bimsstein Hornhaut ab.