



## ***Empfehlungen***

- + Tägliche Inspektion der Füße inklusive der Fußsohlen und Zehenzwischenräume (ggf. mit Hilfe eines Spiegels).
- + Achten Sie auf folgende Veränderungen: z.B. Druckstellen, Rötungen, Schwellungen, Verletzungen, Verbrennungen, Einrisse der Haut. Bei Auffälligkeiten stellen Sie sich bitte bei Ihrem behandelnden Arzt oder Podologen vor.
- + Die Haut ist bei Diabetespatienten meist rau und spröde, weil die Schweißsekretion gestört ist. Die Haut sollte deswegen konsequent mit einer milden, rückfettenden Waschlotion und lauwarmen Wasser gewaschen werden. Bitte unbedingt die Wassertemperatur (max. 37°) beachten, da es aufgrund der Missempfindung zu Verbrühungen kommen kann. Die Dauer sollte nicht länger als 3–5 min betragen um Austrocknung und Infektionen vorzubeugen. Nach dem Waschen sollte die Haut gründlich, insbesondere die Zehenzwischenräume mit einem weichen Handtuch getrocknet werden.
- + Die häusliche Fußpflege sollte nicht mit spitzen oder scharfen Geräten durchgeführt werden z. B.: Scheren, Nagelknipser usw.
- + Gut geeignet sind Sandblattfeilen oder Bimssteine.
- + Eingewachsene Fußnägel und Entfernung von Hühneraugen sollten nur von einem Podologen durchgeführt werden.
- + Es sollten keine Hühneraugenpflaster angewendet werden, da diese ätzende Stoffe enthalten können.
- + Beim Schuhkauf auf weiche nahtfreie Materialien (Leder) achten, um Druckstellen zu vermeiden.
- + Klettverschlusschuhe sind optimal für Diabetiker, am besten erfolgt eine individuelle Beratung durch einen Orthopädienschuhmacher.
- + Vor jedem Tragen sollte der Innenraum der Schuhe auf Fremdkörper oder scheuernde Nähte abgesucht werden.
- + Strümpfe sollten aus reiner Baumwolle sein und wenn möglich keine störenden Nähte haben, um Druckstellen zu vermeiden.
- + Möglichst weiße Strümpfe tragen, um mögliche Verletzungen schnell erkennen zu können.
- + Die Strümpfe sollten täglich gewechselt werden.
- + Wenn bei Ihnen eine Nervenstörung festgestellt wurde, sollten Sie nie barfuß laufen.
- + Es sollte auch auf Kühlakkus, Heizkissen oder Wärmflaschen verzichtet werden, um mögliche Verbrennungen zu vermeiden.