

Gemeinschaftspraxis für Familienmedizin



Dr. Mühlenfeld

Dr. Brase

Dr. Cepek

Dr. Coutelle

Patienteninformation für Patienten mit Diabetes

Regeln für den Umgang mit ihren Füßen

1. täglich die Füße und Zehenzwischenräume auf Blasen, Risse und Kratzer selbst untersuchen. Vielleicht kann ein kleiner Spiegel dabei helfen.
2. die Zehen täglich waschen und gut, auch zwischen den Zehen, abtrocknen.
3. trockene Haut einfetten, aber nicht zwischen den Zehen
4. extreme Temperaturen vermeiden, Wassertemperatur vor dem Fußbad mit der Hand prüfen.
5. bei nächtlich kalten Füßen warme Socken anziehen, keine Wärmflasche, kein Heizkissen
6. keine chemischen Mittel zur Entfernung von Hühneraugen oder Schwielen
7. täglich das Innere der Schuhe auf Fremdkörper, Nagelspitzen oder Falten des Futters untersuchen
8. gut sitzende Strümpfe tragen, Strümpfe täglich wechseln, Schuhe nie ohne Strümpfe tragen
9. Die Schuhe sollen schon beim Kauf richtig sitzen. Nicht darauf verlassen, dass sie mit der Zeit von selbst weiter werden.
10. nur Schuhe aus Leder, keine aus Kunststoff tragen, Schuhe allmählich einlaufen
11. die Schnürsenkel außen auf dem Schuh binden, nicht kreuzweise auf der Lasche schnüren. Das verringert den Druck auf den Fußrücken.
12. nie Sandalen mit Zehenriemen tragen, nie barfuß laufen, besonders nicht auf heißem Sand an Stränden oder in Schwimmbädern.
13. Nägel nicht schneiden, sondern feilen. Hornschwielen und Hühneraugen keinesfalls schneiden, kein Hornhauthobel benutzen, lieber einen Bimsstein.
14. lassen Sie uns vierteljährlich die Füße im Rahmen der Diabetes-Untersuchung ansehen.
15. wenn Sie nicht gut sehen können, lassen Sie sich die Füße von einem Familienmitglied täglich ansehen und gegebenenfalls feilen.
16. Bei Verletzungen melden Sie sich bitte umgehend bei uns!!!

Dres.med.Mühlenfeld - Brase – Cepek -Coutelle

Diese Regeln wurden nach einer Idee von Günther Egidi erstellt

Stand 12-07