

Pflege und Prophylaxe

Fussproblemen vorbeugen

Alle Massnahmen, die der Arteriosklerose entgegenwirken, kommen nicht nur Ihren Füssen zugute, sondern wirken sich auch günstig auf Risiken wie Herzinfarkt oder Hirnschlag aus:

- Gute Blutzuckereinstellung
- Verzicht auf Nikotin
- Ausgewogene Ernährung
- Normales Körpergewicht
- Regelmässige Bewegung
- Einnahme der verordneten Medikamente

Verstehen Sie sich jederzeit als Partner Ihres Arztes/Ihrer Ärztin und weisen Sie auf Schmerzen beim Gehen oder nächtlichen Ruheschmerz hin.

Richtige Fusspflege

Kontrollieren Sie oder Ihre Angehörigen regelmässig Ihre Füsse (inklusive Fusssohlen und Zehenzwischenräume!) visuell auf Rötungen, Hautrisse, Blasen, Schwielen oder Verletzungen. Bei der täglichen Fusspflege sollten Sie beachten:

- Nicht länger als 3 bis 5 Minuten Ihre Füsse baden
- Nur lauwarmes Wasser verwenden
- Füsse sorgfältig – auch zwischen den Zehen – trocknen
- Auf Bettflaschen oder Heizkissen verzichten
- Keine zu engen Socken tragen
- Schuhe tragen, die für die jeweilige Aktivität geeignet sind



Vergessen Sie nicht, regelmässig Ihre Schuhe inwendig auf Fremdkörper (z.B. kleine Steinchen) oder Unebenheiten (z.B. Nähte, Falten) zu prüfen. Diese können Blasen oder Wunden verursachen! Verzichten Sie wegen der Verletzungsgefahr auch auf das Barfuss-Laufen.

Lassen Sie orthopädisches Schuhwerk regelmässig überprüfen.

→ Behandeln Sie Ihre Blasen und Hühneraugen nie selbst! Lassen Sie die Fusspflege stets durch diplomierte Podolog/-innen HF, Diabetesberater/-innen mit Spezialausbildung und Ärzte/Ärztinnen machen.

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau
Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel
Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern
Tel. 031 302 45 46
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel – bienne
Tel. 032 324 13 00
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetesfreiburg – diabètefribourg
Tel. 026 426 02 80
info@diabetesfreiburg.ch

diabetesGL–GR–FL
Tel. 081 253 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch

diabetesoberwallis
Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz
Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen
Tel. 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch

diabetessolothurn
Tel. 062 296 80 82
info@diabetessolothurn.ch

diabeteszentralschweiz
Tel. 041 370 31 32
info@diabeteszentralschweiz.ch

diabeteszürich
Tel. 044 383 00 60
info@zdg.ch

diabeteszug
Tel. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch

Folgende Firmen sind Partner unserer Informationsplattform und unterstützen damit eine verständliche Patienteninformation und fördern die Selbstkompetenz.



www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland

Diabetischer Fuss

Wenn der Diabetes Ihre Füsse schädigt

Weshalb sollten Sie auf Ihre Füsse achten?

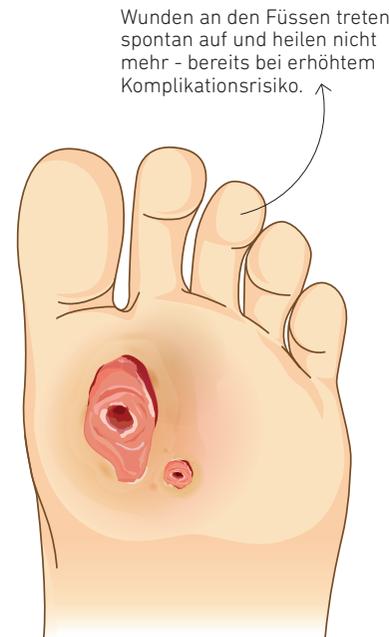
Diabetes mellitus kann zu einer Schädigung der Füsse führen. Dafür gibt es hauptsächlich zwei Ursachen:

Schäden an den Nerven (Neuropathie) können Ihre Füsse unempfindlicher für Schmerzen machen. Verletzungen, Druckstellen und Fussdeformationen werden dadurch ungenügend wahrgenommen. Auch sehr kleine Verletzungen können schlimme Folgen bis hin zur Amputation haben, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden.

Schäden an den Gefässen (periphere arterielle Verschlusskrankheit «PAVK») führen zu einer schlechteren Durchblutung der Haut und somit zu einer ungenügenden Wundheilung. Ursache dieser Schädigungen ist eine fortschreitende Arteriosklerose (Arterienverkalkung).

→ **Das Risiko, bei Nerven- und Gefässschäden Komplikationen an den Füssen zu erleiden, kann sich im Verlauf der Diabeteserkrankung verändern. Daher wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin das Nervensystem und die Durchblutung Ihrer Beine und Füsse regelmässig überprüfen.**

Möglicherweise wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen zur Vermeidung von Druckstellen orthopädisches Schuhwerk und eine regelmässige spezifische Fusspflege für Diabetes-Betroffene durch Fachpersonen (staatlich diplomierte Podolog/-innen, Diabetesberater/-innen mit Spezialausbildung, Ärzte/Ärztinnen) empfehlen.



Wie hoch ist Ihr Komplikationsrisiko?

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie Ihre gegenwärtige Risikostufe für Komplikationen kennen. Nur so können Sie geeignete Präventionsmassnahmen einleiten. Wenn Sie Ihr Risiko nicht kennen, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, Ihre auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder Ihren diplomierten Podolog/-innen HF.*

→ **Die Empfehlungen zur Fusspflege und zur Vermeidung von Komplikationen sind abhängig von Ihrem individuellen Komplikationsrisiko.**

Komplikationsrisiko und Empfehlungen

 Geringes Risiko	 Erhöhtes Risiko	 Hohes Risiko	 Sehr hohes Risiko
Normale Empfindlichkeit Kein Hinweis auf geschädigte Nerven am Fuss	Abgeschwächte Empfindlichkeit	Stark abgeschwächte oder nicht mehr vorhandene Empfindlichkeit	Stark abgeschwächte oder nicht mehr vorhandene Empfindlichkeit
Normale Durchblutung Normal tastbarer Puls	Tastbarer Puls	Sehr oft fehlender Puls	Sehr oft fehlender Puls, Vorgeschichte mit Geschwür oder Amputation, Charcot-Fuss, Dialyse
<ul style="list-style-type: none"> - Untersuchung der Füsse mindestens 1x jährlich - Normale Pflege und Prophylaxe 	<ul style="list-style-type: none"> - Untersuchung der Füsse mindestens 2x jährlich - Fusspflege durch diplomierte Podolog/-innen HF oder auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachpersonen in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin - Selbstkontrolle der Füsse 20 Min. nach Ausziehen der Schuhe mehrmals pro Woche <p>→ Wenn eine Wunde nach 24 h noch offen ist, suchen Sie innert einer Woche eine Fachperson auf.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Untersuchung der Füsse mindestens 4x jährlich - Regelmässige Fusspflege durch Podolog/-innen HF oder auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachpersonen auf Verordnung* - Tägliche Selbstkontrolle der Füsse - Orthopädische Schuhe mit passgenauer Fussbettung oder Massschuhe <p>→ Suchen Sie bei Verletzungen innert 24 Stunden einen Arzt auf – auch ohne Schmerzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Untersuchung der Füsse mindestens 4x jährlich - Regelmässige Fusspflege durch Podolog/-innen HF oder auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachpersonen auf Verordnung* - Tägliche Selbstkontrolle der Füsse - Orthopädische Schuhe mit passgenauer Fussbettung oder Massschuhe <p>→ Suchen Sie bei Verletzungen innert 24 Stunden einen Arzt auf – auch ohne Schmerzen.</p>

* Seit 2022 ist die medizinische Fusspflege durch Podolog/-innen HF eine Pflichtleistung der Krankenkassen (je nach Risikosituation). Bitte beachten Sie die Kriterien für eine Übernahme der Kosten.

Informationen und Empfehlungen zur Fusspflege finden Sie in der Informationsbroschüre «Diabetes und meine Füsse – Informationen, Empfehlungen, Tipps» der SGED. Weitere Informationen zu Diabetes auf: www.diabetesschweiz.ch.