



INFORMATIONEN FÜR DIE ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT

DIABETES UND MEINE FÜSSE

INFORMATIONEN – EMPFEHLUNGEN – TIPPS

Diabetes und meine Füsse

Diese Information soll Ihnen helfen, Ihre Füsse je nach vorhandenem Komplikationsrisiko angemessen zu pflegen.

Allgemeine Informationen über Diabetes erhalten Sie bei Ihren Gesundheitsfachpersonen oder bei Ihrer regionalen Diabetes-Gesellschaft.

Anmerkung: Die Verwendung von Personenbezeichnungen lediglich in der männlichen Form erfolgt aus Gründen der besseren Lesbarkeit und schliesst das weibliche Geschlecht mit ein.

AUTOREN / VERANTWORTLICHKEITEN: Diese Broschüre wurde in ihrer französischen Fassung im Rahmen des Programme Cantonal Diabète, einem Programm des Kantons Waadt (VD) zur Diabetes-Prävention und zur Verbesserung der Diabetikerbetreuung erarbeitet. Mitgewirkt haben die Association Vaudoise du Diabète, die Sektion Romandie des Schweizerischen Podologenverbandes, Gesundheitsfachpersonen (Ärzte und Pflegefachleute), sowie Patienten.

An der deutschen Übersetzung waren zudem die Arbeitsgruppe Fuss der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SEGD), sowie der Schweizerischer Podologenverband (Deutschschweiz) beteiligt.





Inhalt

Informationen

7 | Allgemeine Informationen und Empfehlungen

8 | Wie wird das Komplikationsrisiko bestimmt?

9 | Wie hoch ist mein Komplikationsrisiko?

Empfehlungen



11 | Empfehlungen für Diabetiker mit einem «geringen Risiko» für Komplikationen an den Füßen



12 | Empfehlungen für Diabetiker mit einem «erhöhten Risiko» für Komplikationen an den Füßen



16 | Empfehlungen für Diabetiker mit einem «hohen oder sehr hohen Risiko» für Komplikationen an den Füßen



20 | Empfehlungen für Patienten mit aktivem diabetischem Fuss

Conseils

23 | An wen kann ich mich wenden? Es steht ein ganzes Team zu Ihrer Unterstützung bereit.

24 | Erstattung der Pflegemassnahmen

25 | Glossar

26 | Nützliche Adressen bei Verletzungen am Fuss





Informationen



Allgemeine Informationen und Empfehlungen

Diese Broschüre enthält zuverlässige Informationen und wissenschaftlich belegte Empfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung von diabetesbezogenen Fussproblemen sowie zur Fusspflege.

Auswirkungen des Diabetes auf die Füsse

Diabetes kann Ihre Füsse unempfindlicher für Schmerzen machen. In diesem Fall hat die Krankheit die Nerven geschädigt; man spricht von Neuropathie. Eine Neuropathie führt zu einem veränderten Gangbild. Durch die unnatürliche Druckbelastung und Scheuerstellen kommt es im Lauf der Zeit zu Deformationen und Verletzungen. Wenn Sie eine Neuropathie haben, spüren Sie Verletzungen weniger stark, weil sie keine Schmerzen verursachen. Doch auch sehr kleine Verletzungen können schlimme Folgen bis hin zur Amputation haben, wenn sie nicht rechtzeitig bemerkt und behandelt werden.

Der Diabetes macht die Arterienwände härter (Arterienverhärtung), und die Haut wird weniger stark durchblutet; man spricht von Arteriopathie. Bei Patienten mit Arteriopathie verheilen Verletzungen schlechter.

Doch wenn rechtzeitig vorbeugende Massnahmen ergriffen werden, können diese Komplikationen sehr wirksam vermieden werden.

Warum sollte ich meine Füsse regelmässig begutachten und pflegen?

Weil der Diabetes eine chronische Krankheit ist. Wenn man sich die richtige Pflegeroutine angewöhnt, profitiert man das ganze Leben lang davon.

Weil die Komplikationen erst mit der Zeit sichtbar werden und lange unbemerkt bleiben können.

Daher ist es wichtig,

dass Sie Ihr Komplikationsrisiko kennen:

Dieses Risiko kann sich im Verlauf der Diabeteserkrankung verändern.

dass Sie Komplikationen an den Füssen mit folgenden Massnahmen vorbeugen:

- regelmässige Kontrolle Ihres Diabetes
- gute Blutzuckereinstellung: sehr wichtig für die Verhinderung sämtlicher Komplikationen von Diabetes.
- gesunde Lebensweise: ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, kein Tabakkonsum (es wird empfohlen, mit dem Rauchen aufzuhören, denn Tabak wirkt sich negativ auf die Arterien und die Gesundheit im Allgemeinen aus)

dass Sie Ihre Füsse so schützen und beobachten, wie es Ihrem Komplikationsrisiko entspricht.

Ihr behandelnder Arzt (Hausarzt oder Diabetologe) berät Sie zu Ihrer Diabetes-Erkrankung und zur Prävention von Komplikationen. Er kümmert sich gemeinsam mit Ihnen um Ihre Behandlung.

Immer öfter wird Ihr behandelnder Arzt auch eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson und/oder einen diplomierten Podologen HF in die Beratung, in die Prävention von Komplikationen und in die Fusspflege einbeziehen.



Grad des Komplikationsrisikos

Warum sollte das Risiko bestimmt werden?

Je nach Verlauf Ihres Diabetes besteht ein **unterschiedliches** Komplikationsrisiko.

Daher sollte Ihre Fusspflege davon abhängen, ob Ihr Risiko für Komplikationen niedrig oder hoch ist. Der Arzt, die auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder der diplomierte Podologe HF werden Ihre Füße regelmässig untersuchen und je nach Ihrem Risikograd behandeln.

Wie wird das Komplikationsrisiko bestimmt?

Die Risikostufe wird anhand einer Fussuntersuchung bestimmt. Dazu gehört die Prüfung der Empfindlichkeit und des Hautbildes, das Abtasten der Arterien sowie die Suche nach möglichen Druckpunkten (Hyperkeratose), nach kaum sichtbaren Wunden und nach Deformationen.

Der Arzt, die auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder der diplomierte Podologe HF bestimmt das Komplikationsrisiko bei einer Untersuchung der nackten Füße. Dabei kommt eine graduierte Stimmgabel oder ein Monofilament zum Einsatz. So kann man feststellen, ob die Empfindlichkeit der Füße verringert ist.

Die Empfindlichkeit der Füße, also die Fähigkeit, Berührung, Schmerz und Vibrationen wahrzunehmen, kann bei Diabetes abnehmen. Daher muss sie regelmässig geprüft werden.

Wenn die Empfindlichkeit verringert oder nicht mehr vorhanden ist, deutet dies darauf hin, dass der Diabetes auch die Nerven schädigt.

Stimmgabeltest (Überprüfung des Vibrationsempfindens)

Die Überprüfung erfolgt mit Hilfe einer graduierten Stimmgabel an verschiedenen Stellen am Fuss. Wird die Vibration wenig oder gar nicht wahrgenommen, sind die Nerven betroffen.



Monofilamenttest (Hautempfindlichkeit)

Bei dieser Untersuchung wird ein leichter Druck (mit 10 Gramm) auf bestimmte Hautbereiche am Fuss ausgeübt. Wird dieser Druck nicht wahrgenommen, bedeutet dies, dass die Empfindlichkeit beeinträchtigt ist und somit die Nerven betroffen sind.



Fussarterien (Durchblutung)

Mit dem Abtasten der Fussarterien an verschiedenen Stellen kann getestet werden, ob die Durchblutung normal funktioniert.
















© Reproduction Alexandrescu et al.

Wie hoch ist mein Komplikationsrisiko?

Bestimmung Ihres Risikos für Komplikationen an den Füßen

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 auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder Ihren diplomierten Podologen HF.

Risikostufen für Komplikationen

	 Geringes Risiko	 Erhöhtes Risiko	 Hohes Risiko	 Sehr hohes Risiko
EMPFINDLICHKEIT (Hinweis auf geschädigte Nerven am Fuss)	Normal	Abgeschwächt	Stark abgeschwächt oder nicht vorhanden	Stark abgeschwächt oder nicht vorhanden
DURCHBLUTUNG (Pulsschlag der Fussarterien)	Normal Tastbarer Puls	Tastbarer Puls	Sehr oft fehlender Puls	Sehr oft fehlender Puls
ANDERE FAKTOREN				Vorgeschichte mit Geschwür oder Amputation Charcot-Fuss Terminale Niereninsuffizienz und / oder Dialyse
Am ergab die Fussuntersuchung folgendes Risiko für Komplikationen				 
EMPFEHLUNGEN	 Seite 11	 Seite 12	 Seite 16	 Seite 16

Diese Broschüre beschreibt die Empfehlungen für drei Risikostufen bei Fusskomplikationen (gering, mässig, hoch) und für Menschen mit aktivem diabetischem Fuss (vorhandene Läsionen).

Die Empfehlungen richten sich nach dem Niveau des Komplikationsrisikos. Manche Empfehlungen bleiben unabhängig von der Risikostufe stets gleich.

A large, stylized grey footprint graphic that serves as a background for the page. The word 'Empfehlungen' is printed in blue on the left side of the footprint.

Empfehlungen

Manche Aussagen in den verschiedenen Empfehlungen wiederholen sich. Das ist Absicht, denn so enthält jede Empfehlung alle notwendigen Informationen.





Empfehlungen für Diabetiker mit einem «geringen Risiko» für Komplikationen an den Füßen

In welchem Abstand sollte ich meine Füße untersuchen oder pflegen lassen?



Untersuchung der Füße

Mindestens **einmal jährlich** bei Ihrem behandelnden Arzt, bei einer auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder bei einem diplomierten Podologen HF.

Fusspflege durch einen diplomierten Podologen HF oder eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson

Diese Massnahme trifft nicht auf Sie zu, ausser wenn Ihr Arzt sie Ihnen empfiehlt. Ihre Füße benötigen die übliche Pflege (normale Hygiene).



Im Fall von Verletzungen

Wenn eine Wunde nicht innerhalb von 10 Tagen heilt oder die Wunde Ihnen Sorge bereitet, sollten Sie Ihren behandelnden Arzt aufsuchen. Eine solche Verletzung kann sich schnell entzünden.

Wie halte ich meine Füße gesund?

In diesem Stadium der Erkrankung ist Ihr Komplikationsrisiko genauso niedrig wie bei nicht an Diabetes erkrankten Menschen.



Es werden die üblichen Hygienemassnahmen für Füße empfohlen: tägliches Waschen der Füße mit Seife und gründliches Abtrocknen; im Fall von trockener Haut regelmässiges Auftragen einer feuchtigkeitsspendenden Creme ausser zwischen den Zehen; gerades und nicht zu kurzes Schneiden oder Feilen der Zehennägel.

Eine gute Blutzuckereinstellung verhindert den Anstieg des Komplikationsrisikos.

Welche Schuhe sind für meine Füße geeignet?

In diesem Stadium der Erkrankung benötigen Sie keine speziellen Schuhe.



Tragen Sie Schuhe, die für Ihre jeweilige Aktivität geeignet sind.





Empfehlungen für Diabetiker mit einem «erhöhten Risiko» für Komplikationen an den Füßen

In welchem Abstand sollte ich meine Füße untersuchen oder pflegen lassen?



Untersuchung der Füße

Mindestens **zweimal jährlich** bei Ihrem behandelnden Arzt, bei einer auf Diabetologie spezialisierten Pflegefachperson oder bei einem diplomierten Podologen HF.

Fusspflege durch einen diplomierten Podologen HF oder eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson

Dies ist mit Ihrem behandelnden Arzt, mit einer auf Diabetologie spezialisierten Pflegefachperson oder mit einem diplomierten Podologen HF abzusprechen.

Im Fall von Verletzungen



Beobachten Sie, wie die Verletzung sich entwickelt. Wenn eine Wunde nach 24 Stunden noch offen ist oder sich erneut öffnet, sollten Sie innerhalb einer Woche Ihren behandelnden Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder eine Notfallstation aufsuchen. Dies gilt auch, wenn Sie keine Schmerzen haben, denn eine solche Verletzung kann sich schnell entzünden.

Wie kann ich meine Füße pflegen und das Komplikationsrisiko verringern?



In diesem Stadium Ihrer Erkrankung haben Sie ein «erhöhtes Risiko» für Komplikationen an den Füßen. Das bedeutet, dass Sie Ihre Füße regelmässig begutachten sollten, um Verletzungen, Scheuerstellen und Druckpunkte frühzeitig zu erkennen.



Gut passende Schuhe sind das beste Mittel zur Vermeidung von Scheuer- und Druckstellen.





Welche Schuhe sind für meine Füße geeignet?



Tragen Sie Schuhe, die zur Form Ihrer Füße passen: Die Schuhe sollten gut am Fuss sitzen und nicht scheuern oder drücken.

Wenn Sie solche Schuhe nicht im Handel finden, bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen orthopädische Serienschuhe mit passgenauer Fussbettung nach Mass zu verordnen.



Tragen Sie Schuhe, die für Ihre jeweilige Aktivität geeignet sind.



Warten Sie nach dem Ausziehen Ihrer Schuhe 20 Minuten, bevor Sie Ihre Füße untersuchen. Überprüfen Sie sie dann auf Druckpunkte, Blasen und Verletzungen.



Wenn Sie neue Schuhe kaufen, tun Sie dies gegen Abend, weil Ihre Füße dann etwas dicker sind als morgens.





Für die Fusspflege und die Verringerung des Komplikationsrisikos gelten folgende Empfehlungen:



Sie sollten diese Präventionsmassnahmen kennen, um Wunden zu vermeiden. Diese Informationen werden Ihnen von Gesundheitsfachpersonen vermittelt. Sie können Ihren Arzt auch bitten, Ihnen eine Beratung durch eine auf Diabetologie spezialisierte Gesundheitsfachperson zu verordnen.

Überprüfen Sie Ihre Füsse regelmässig (mehrmals pro Woche)

Wenn nötig, verwenden Sie einen Spiegel. Wenn Sie Ihre Füsse nicht selbst begutachten können, bitten Sie einen Angehörigen darum oder fragen Sie Ihren Arzt nach einer Lösung (zum Beispiel durch die Spitex). Tragen Sie helle Socken, damit Sie Blut- oder Eiterflecken leicht erkennen.

Achten Sie besonders auf jegliche Veränderung an Ihren Füssen, zum Beispiel:

- Zeigen sich neue Risse, Schwielen oder Blasen?
- Sind neue Deformationen oder Unterschiede zwischen den Füssen zu erkennen?
- Verspüren Sie Schmerzen oder haben Sie ein Taubheitsgefühl?



Wenn dies der Fall ist, suchen Sie innerhalb einer Woche Ihren Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, einen diplomierten Podologen HF oder eine Notfallstation auf.

Wenn möglich wenden Sie sich an die Fachperson – den Arzt, die auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, den diplomierten Podologen HF –, die Ihre Füsse zuletzt untersucht hat.

Waschen Sie Ihre Füsse jeden Tag mit milder Seife und lauwarmem Wasser. Trocknen Sie sie dann gründlich ab.

Die Zehenzwischenräume müssen trocken sein, damit keine nässenden Stellen, Mykosen (Pilzkrankheiten) und Risse entstehen, die Infektionen begünstigen können.

Tragen Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme auf. Lassen Sie dabei die Zehenzwischenräume aus, damit diese trocken bleiben.

Feilen Sie die Zehennägel gerade und nicht zu kurz.

Verwenden Sie keine Cremes oder Pflaster gegen Hühneraugen und keine Scheren oder sonstige spitze Gegenstände zum Entfernen von Schwielen, weil dabei Verletzungen entstehen können.

Bei Bedarf wenden Sie sich an einen einen diplomierten Podologen HF oder eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, um Ihre Füsse und Nägel pflegen zu lassen.



Zusammenfassung





Zusammenfassung

Für meine Füsse gilt ein «erhöhtes» Komplikationsrisiko. Wie kann ich Verletzungen vorbeugen oder diese schnell erkennen?



Lassen Sie Ihre Füsse mindestens zweimal jährlich von Ihrem behandelnden Arzt, von einer auf Diabetologie spezialisierten Pflegefachperson oder von einem diplomierten Podologen HF untersuchen.



Begutachten Sie Ihre Füsse mehrmals pro Woche.



Wenn Sie eine Veränderung oder Anomalie feststellen oder wenn eine Wunde nach 24 Stunden noch offen ist oder sich erneut öffnet, wenden Sie sich innerhalb einer Woche an Ihren behandelnden Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder einen diplomierten Podologen HF.



Verlangen Sie bei einer Fachperson, die auf die Fussgesundheit von Diabetikern spezialisiert ist, vollständige Informationen zu diesem Thema. Das kann ein Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder ein diplomierter Podologe HF sein.

Mehr Informationen erhalten Sie auch auf www.diabetesschweiz.ch



Überprüfen Sie Ihre Schuhe und Socken regelmässig auf Fremdkörper wie kleine Steinchen.



Tragen Sie helle, nicht synthetische Socken ohne Nähte, damit Sie durch mögliche Wunden verursachte Flecken rasch erkennen.



Tragen Sie Schuhe, die zur Form Ihrer Füsse passen.



Laufen Sie nicht barfuss, um sich nicht dem Risiko von Verletzungen auszusetzen.



Verwenden Sie keine Cremes oder Pflaster gegen Hühneraugen und keine Scheren oder sonstige spitze Gegenstände zum Entfernen von Schwielen.





Empfehlungen für Diabetiker mit einem «hohen oder sehr hohen Risiko» für Komplikationen an den Füßen

In welchem Abstand sollte ich meine Füße untersuchen oder pflegen lassen?



Untersuchung der Füße

Mindestens **viermal jährlich** bei Ihrem behandelnden Arzt, bei einer auf Diabetologie spezialisierten Pflegefachperson oder bei einem diplomierten Podologen HF.

Regelmässige Kontrollen sind unverzichtbar

Besprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, wie oft und von wem die Fusskontrolle durchzuführen ist – je nach Bedarf in Zusammenarbeit mit einer auf Diabetologie spezialisierten Pflegefachperson, mit einem diplomierten Podologen HF, mit anderen Fachärzten oder mit sonstigen Fachleuten.



Im Fall von Verletzungen

Suchen Sie innerhalb von 24 Stunden Ihren Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, einen diplomierten Podologen HF oder eine Notfallstation auf. Dies gilt auch, wenn Sie keine Schmerzen haben, denn Ihre Verletzung kann sich schnell entzünden.

Wie kann ich meine Füße pflegen und das Komplikationsrisiko verringern?

In diesem Stadium Ihrer Erkrankung haben Sie ein «hohes oder sehr hohes» Risiko für Komplikationen an den Füßen. Somit sind tägliche Präventionsmassnahmen unerlässlich, damit keine Verletzungen entstehen.



In diesem Stadium können Wunden nur mit angepassten Schuhen vermieden werden!





Welche Schuhe sind für meine Füße geeignet?



Sie sollten orthopädische Schuhe mit passgenauer Fussbettung nach Mass oder Massschuhe (im Fall starker Deformationen an den Füßen) tragen. Nur solche Schuhe können die Füße wirksam vor Scheuer- und Druckstellen schützen.

Ihr Arzt kann sie Ihnen verordnen. Je nach Ihrem Alter werden die Kosten von der AHV oder der IV übernommen.



Warten Sie nach dem Ausziehen Ihrer Schuhe 20 Minuten, bevor Sie Ihre Füße untersuchen. Überprüfen Sie sie dann auf Druckpunkte, Blasen und Verletzungen.



Einmal jährlich sollten Sie einen orthopädischen Schuhmacher aufsuchen. Er wird Ihre Schuhe überprüfen und Anpassungen daran vornehmen, falls sich die Form Ihrer Füße verändert hat.





Für die Fusspflege und die Verringerung des Komplikationsrisikos gelten folgende Empfehlungen:



Sie sollten diese Präventionsmassnahmen kennen, um Wunden zu vermeiden. Diese Informationen werden Ihnen von Gesundheitsfachpersonen vermittelt. Sie können Ihren Arzt auch bitten, Ihnen eine Beratung durch eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson zu verordnen.

Überprüfen Sie Ihre Füsse regelmässig (mehrmals pro Woche)

Wenn nötig, verwenden Sie einen Spiegel. Wenn Sie Ihre Füsse nicht selbst begutachten können, bitten Sie einen Angehörigen darum oder fragen Sie Ihren Arzt nach einer Lösung (zum Beispiel durch die Spitex). Tragen Sie helle Socken, damit Sie Blut- oder Eiterflecken leicht erkennen.

Achten Sie besonders auf jegliche Veränderung an Ihren Füssen, zum Beispiel:

- Zeigen sich neue Risse, Schwielen oder Blasen?
- Sind neue Deformationen oder Unterschiede zwischen den Füssen zu erkennen?
- Verspüren Sie Schmerzen oder haben Sie ein Taubheitsgefühl?



Wenn dies der Fall ist, suchen Sie innerhalb von 24 Stunden Ihren Arzt oder eine Notfallstation auf!

Wenn möglich wenden Sie sich an die Fachperson – den Arzt, die auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, den diplomierten Podologen HF –, die Ihre Füsse zuletzt untersucht hat.

Waschen Sie Ihre Füsse jeden Tag mit milder Seife und lauwarmem Wasser. Trocknen Sie sie dann gründlich ab.

Die Zehenzwischenräume müssen trocken sein, damit keine nässenden Stellen, Mykosen (Pilzkrankheiten) und Risse entstehen, die Infektionen begünstigen können.

Tragen Sie eine feuchtigkeitsspendende Creme auf. Lassen Sie dabei die Zehenzwischenräume aus, damit diese trocken bleiben.

Feilen Sie die Zehennägel gerade und nicht zu kurz.

Verwenden Sie keine Cremes oder Pflaster gegen Hühneraugen und keine Scheren oder sonstige spitze Gegenstände zum Entfernen von Schwielen, weil dabei Verletzungen entstehen können.

Wenden Sie sich an einen diplomierten Podologen HF oder eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, um Ihre Füsse und Nägel pflegen zu lassen.



Zusammenfassung





Zusammenfassung

Für meine Füsse gilt ein «hohes oder sehr hohes» Komplikationsrisiko.

Wie kann ich Verletzungen vorbeugen oder diese schnell erkennen?



Lassen Sie Ihre Füsse mindestens viermal jährlich von Ihrem behandelnden Arzt, von einer auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder von einem diplomierten Podologen HF untersuchen.



Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es notwendig ist, dass Sie sich an einen Gefässchirurgen wenden, damit der Blutfluss in Ihren Beinen verbessert wird (Gefässbehandlung mit Bypass oder Stent).



Wenn Sie einen Fuss mit sehr hohem Risiko haben, dann lassen Sie sich von Ihrem Arzt einmal jährlich an ein interdisziplinäres Team überweisen, das auf die Behandlung des diabetischen Fusses spezialisiert ist.



Begutachten Sie Ihre Füsse täglich.



Wenn Sie eine Verletzung bemerken, wenden Sie sich innerhalb von 24 Stunden an Ihren behandelnden Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson, einen diplomierten Podologen HF oder suchen Sie eine Notfallstation auf.



Verlangen Sie bei einer Gesundheitsfachperson, die auf die Fussgesundheit von Diabetikern spezialisiert ist, vollständige Informationen zu diesem Thema. Das kann ein Arzt, eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder ein diplomierter Podologe HF sein.

Mehr Informationen erhalten Sie auch auf www.diabetesschweiz.ch



Überprüfen Sie Ihre Schuhe und Socken regelmässig auf Fremdkörper wie kleine Steinchen.



Tragen Sie helle, nicht synthetische Socken ohne Nähte, damit Sie durch mögliche Wunden verursachte Flecken rasch erkennen.



Tragen Sie orthopädische Serien- oder Massschuhe.



Laufen Sie nicht barfuss, um sich nicht dem Risiko von Verletzungen auszusetzen.



Verwenden Sie keine Cremes oder Pflaster gegen Hühneraugen und keine Scheren oder sonstige spitze Gegenstände zum Entfernen von Schwielen.



Lassen Sie die Pflege Ihrer Füsse und Nägel von einem diplomierten Podologen HF oder von einer auf Diabetologie spezialisierten Pflegefachperson durchführen.





Empfehlungen für Patienten mit diabetischem Fuss

Diabetischer Fuss: Dies bedeutet, dass Sie entweder ein Geschwür, eine Infektion, eine starke Durchblutungsstörung oder eine Entzündung, durch welche die Knochen brüchig werden (akuter Charcot-Fuss), am Fuss haben.

Geschwür: Sie haben eine Wunde am Fuss, die nicht verheilt und sich entzünden kann.



Im Fall eines Geschwürs: Treten Sie auf dem betroffenen Fuss nicht auf; er muss unbedingt entlastet werden.

Suchen Sie innerhalb von 24 Stunden Ihren behandelnden Arzt oder eine Notfallstation auf.

Infektion: Ihr Fuss ist rot, geschwollen und warm; Sie bemerken eine übel riechende Flüssigkeit (Eiter). **Achtung:** Sehr oft ist auch eine schwere Infektion nicht sichtbar, weil sie unter einer Schwielen oder Kruste liegt und keine Schmerzen verursacht.



Wunden oder Infektionen können unter Schwielen verborgen sein. Daher müssen Schwielen beim Arzt angesprochen werden.

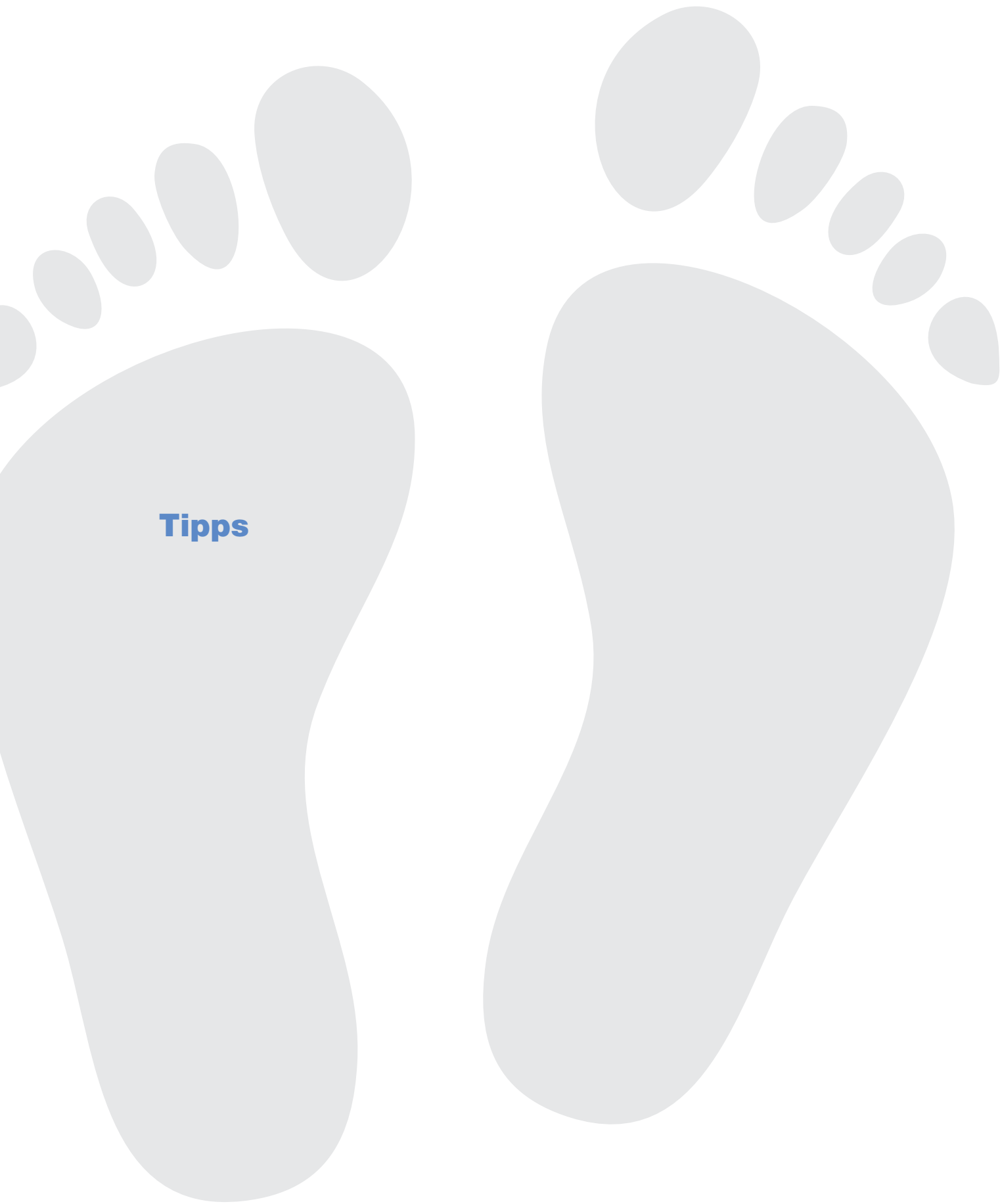
Schwere Durchblutungsstörung: Ihre Füße sind kalt und blass. Vielleicht verspüren Sie Schmerzen, es muss aber nicht der Fall sein. Es kann sich um eine akute Arterienverstopfung handeln.

Akuter Charcot-Fuss: Es handelt sich um eine Entzündung im Inneren des Fusses, bei der die Knochen brüchig werden. Der Fuss ist stellenweise oder überall warm, rot und geschwollen, schmerzt aber meist nicht. In der Regel ist keine Verletzung sichtbar. Beim Charcot-Fuss ist eine vollständige Entlastung unumgänglich, oft für mehrere Wochen oder sogar Monate. Nur so lassen sich starke Deformationen verhindern, die mit schweren Beeinträchtigungen verbunden sind.



Wenn Sie eine Infektion, eine akute, schwere Durchblutungsstörung oder einen akuten Charcot-Fuss vermuten: Suchen Sie innerhalb einer Stunde Ihren behandelnden Arzt oder eine Notfallstation auf (s. die Liste «Nützliche Adressen für den Fall von Fussverletzungen» auf Seite 26).





Tipps



An wen kann ich mich wenden?

Es steht ein ganzes Team zu Ihrer Unterstützung bereit.

Allgemeinarzt, Hausarzt: ist der erste Ansprechpartner für medizinische Probleme; sichert die allgemeine Gesundheits- und Diabetesversorgung und koordiniert spezifische Pflegemassnahmen.

Facharzt für Diabetologie: ist auf die Behandlung von Diabetes und von damit verbundenen Komplikationen spezialisiert.

Diplomierter Podologe HF: bietet Beratung sowie Fuss- und Nagelpflege, beobachtet die Entwicklung von Füssen mit Komplikationsrisiko, informiert über Präventionsmassnahmen.

Auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson (Diabetesfachberater/-in): berät und schult für einen besseren Umgang mit Diabetes im Alltag und zeigt Präventionsmassnahmen. Unterstützt und begleitet in den verschiedenen Abschnitten des Lebens mit Diabetes.

Orthopädischer Schuhmacher: berät bei der Wahl der Schuhe, fertigt Einlegesohlen sowie orthopädische Serien- und Massschuhe an.

Auf Anraten des Arztes und je nach Ihren spezifischen Bedürfnissen: **Angiologe, Orthopäde, Dermatologe, Gefässchirurg, auf Wundbehandlung spezialisierte Pflegefachperson, häusliche Pflege.**

Bei Fragen zu Ihren Füssen wenden Sie sich an Ihren Arzt, an einen Diabetologen, an eine auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder an einen diplomierten Podologen HF.

Diese Fachleute werden Ihre Fragen beantworten oder Sie an einen kompetenten Ansprechpartner verweisen.

Weiterführende Informationen:

www.diabetesschweiz.ch • www.podologie.ch

Erstattung der Pflegemassnahmen

Die von Ihrem behandelnden Arzt (Hausarzt oder Diabetologe), von einer auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder im Rahmen häuslicher Pflege erbrachten Leistungen werden auf ärztliche Verordnung im Rahmen der Grundversicherung (KVG) von den Krankenkassen erstattet.

Die Fusspflege durch einen diplomierten Podologen HF gehört nicht zu den Leistungen, die aktuell von der Grundversicherung erstattet werden. Es wird jedoch derzeit über eine solche Übernahme verhandelt. Aktuelle Informationen dazu erhalten Sie im Sekretariat von diabetesschweiz: E-Mail: sekretariat@diabetesschweiz.ch. Manche Zusatzversicherungen beteiligen sich jedoch an von diplomierten Podologen HF auf ärztliche Verordnung erbrachten Leistungen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Zum gegenwärtigen Zeitpunkt könnte Ihr Arzt, wenn für Ihre Füsse ein erhöhtes, hohes oder sehr hohes Risiko gilt, einen klar begründeten Antrag an die Grund- oder Zusatzversicherung stellen und versuchen, eine Erstattung zu erwirken.



Anmerkung

Früher wurden Podologen Fusspfleger genannt. Heutzutage sind (kosmetische) Fusspfleger nur für kosmetische Aspekte (Nagellack usw.) zuständig. Sie haben keine Ausbildung für die Fusspflege bei Diabetikern und dürfen diese nicht behandeln.

Für die Pflege Ihrer Füsse sollten Sie sich daher ausschliesslich an diplomierte Podologen HF wenden.

Glossar

Arteriopathie

Schädigung oder Läsion von Arterien. Es handelt sich insbesondere um die Verengung von Arterien, was eine schlechtere Durchblutung zur Folge hat. Dadurch steigt das Risiko für Wunden, die sich ausbreiten und schlecht heilen.

Schwielen

Können auch Hühneraugen bilden. Es handelt sich um dicke, harte Hautschichten, die sich an ständigen Kontakt- oder Druckstellen bilden. Schwielen müssen beim Arzt angesprochen werden, denn sie können ein Geschwür oder eine Infektion verbergen.

Entlastung

Das Vermeiden jeglichen Auftretens auf dem Fuss oder dem Teil des Fusses, an dem sich eine Wunde (Geschwür oder Infektion) zeigt. Dazu eignen sich Krücken oder Schienen. Es handelt sich um eine wichtige Voraussetzung für das Abheilen der Wunden.

Typ-1-Diabetes

Typ-1-Diabetes entsteht, wenn die β -Zellen der Bauchspeicheldrüse vom Immunsystem des Patienten zerstört werden. Diese Zellen produzieren Insulin, das für die Regulierung des Blutzuckers notwendig ist. Typ-1-Diabetes tritt meist bei Kindern und jungen Erwachsenen auf, kann aber bei Menschen jedes Alters ausbrechen.

Typ-2-Diabetes

Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, aber die abgegebene Menge reicht nicht aus, und der Körper kann das Insulin nicht mehr wirksam für die Umwandlung von Glukose in Energie verwenden. In über 90 % der Diabetesfälle handelt es sich um Typ 2.

Stimmgabel

Graduiertes Instrument, das zum Vibrieren gebracht und dann auf die Haut gesetzt wird. Auf diese Art wird gemessen, ob die Empfindlichkeit normal oder herabgesetzt ist.

Monofilament

Dünner, steifer Faden, mit dem auf die Haut gedrückt wird. Auf diese Art wird gemessen, ob die Empfindlichkeit normal oder herabgesetzt ist.

Neuropathie

Schädigung oder Läsion von Nerven. Führt zu verminderter oder fehlender Empfindlichkeit.

Charcot-Fuss

Komplikation der Neuropathie aufgrund von Diabetes. Es handelt sich um eine Entzündung im Inneren des Fusses, bei der die Knochen brüchig werden. Der Fuss ist stellenweise oder überall warm, rot und geschwollen, schmerzt aber meist nicht. In der Regel ist keine Verletzung sichtbar. Beim Charcot-Fuss ist eine vollständige Entlastung unumgänglich, oft für mehrere Wochen oder sogar Monate. Nur so lassen sich starke Deformationen, die mit schweren Beeinträchtigungen verbunden sind, verhindern.

Puls

Durch Abtasten einer Arterie messbare Herzschläge. Damit das Komplikationsrisiko eines Fusses bestimmt werden kann, muss der Puls am Fuss gemessen werden.

Geschwür

Chronische Wunde, die nicht abheilt.

Nützliche Adressen bei Verletzungen am Fuss

Mit Ihrem behandelnden Arzt (Hausarzt oder Diabetologe), einer auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder einem diplomierten Podologen HF auszufüllen.



Während der Woche:

Ausserhalb der üblichen Sprechzeiten und bei Notfällen:



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von



