

## Liebe Patientin, lieber Patient, liebe Angehörige,

Nationale Expertenstandards sind von einem Expertengremium auf Bundesebene entwickelte Kriterien zu verschiedenen pflegerlevanten Themen, die bundesweit bindenden Charakter in allen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen besitzen.

Sie leiden an erhöhtem Blutzucker (Diabetes mellitus) und interessieren sich für Ihre Erkrankung. Bei erhöhtem Diabetes kann es zu Nervenschädigungen kommen, die sich meistens zuerst an den Füßen bemerkbar machen. Oft treten dort zunächst Missempfindungen, später auch Schmerzen und Taubheitsgefühl auf. Der völlige Verlust von Empfindungen kann folgen. Verletzungen der Haut werden nicht mehr gespürt, bleiben unerkant und deshalb oft unversorgt. Besonders problematisch ist das an schlecht zugänglichen Stellen z. B. zwischen den Zehen oder an der Fußsohle. Durch die fehlende Versorgung dieser zunächst kleinen Wunden kann es sehr schnell zu Entzündungen kommen, aus denen sich hartnäckige, tiefe, bis auf den Knochen reichende Geschwüre entwickeln. Somit entsteht ein offener diabetischer Fuß mit möglichen schwerwiegenden Folgen, im schlimmsten Fall den Verlust von Teilen der Gliedmaßen.

Damit es nicht erst soweit kommt, sollten Sie folgende Tipps beachten, die wir auf Grund unserer Erfahrungen für Sie zusammengestellt haben.

## Tägliche Fußinspektion

Schauen Sie Ihre Füße täglich – vor allem auch von unten – an. Benutzen Sie dazu einfach einen ausreichend großen Spiegel.



## Achten Sie auf

- Entzündungen (z. B. Rötungen, Schwellungen, Absonderungen von Flüssigkeiten aus der Haut)
- Pilzkrankungen – besonders zwischen den Zehen. Diese erkennen Sie an Hauteinrissen zwischen den Zehen und weißlichen Belägen.
- kleinste Verletzungen
- Blasen, Druckstellen
- Hühneraugen
- Einrisse
- sonstige unklare Veränderungen an Ihren Füßen

Wenn Sie solche Veränderungen an Ihren Füßen feststellen, lassen Sie sie von einem Spezialisten ansehen und behandeln.

**Bevorzugen Sie** weiße Baumwollstrümpfe. Diese sind kochfest und sie sehen Spuren einer möglichen Verletzung sofort (Blut- oder Eiterspuren). Wechseln Sie Ihre Strümpfe täglich. Die Strumpfnähte sollten Sie stets nach außen kehren.

## Tägliche Fußpflege

### Wir Experten empfehlen:

- keine Seife verwenden, sondern seifenfreie Waschlotionen
- verzichten Sie auf alkoholische Badezusätze (z.B. Kamillebäder enthalten viel Alkohol!)
- Füße, insbesondere die Zehenzwischenräume immer gut abtrocknen
- täglich die Füße eincremen (außer die Zehenzwischenräume); am Besten mit speziellen harnstoffhaltigen Cremes oder Lotionen ohne Parfümstoffe.

## Welche Schuhe kaufe ich mir?

**Lassen Sie sich vor dem Schuhkauf von einem Diabetesexperten beraten und beachten Sie beim Kauf Folgendes:**

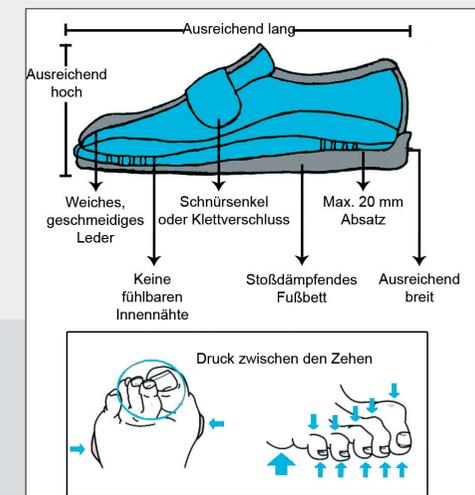
### Kaufen Sie

- weite, bequeme und gut passende Schuhe
- aus weichem Leder oder Stoff
- mit ca. 2-2,5 cm Absatz.

Sie müssen insbesondere im Bereich des vorderen Fußes breit und hoch genug sein, damit Ihre Zehen nicht eingezwängt werden oder am Oberleder anstoßen.

- Beim Hineinfassen in den Schuh dürfen Sie keine Innennähte spüren.
- Kaufen Sie Ihre Schuhe am späteren Nachmittag oder abends, wenn Ihre Füße am dicksten sind.  
Laufen Sie neue Schuhe nur wenige Stunden am Tag ein.
- Kontrollieren Sie nach einer Tragzeit von 1 und 3 Stunden Ihre Füße.

**Sie können sich nicht darauf verlassen, dass Sie merken, „wenn der Schuh drückt“!**



Das Schema zeigt die am meisten druckgefährdeten Stellen am Fuß.

## Was sollte ich sonst beachten?

- Laufen Sie möglichst nicht barfuß, vor allem nicht im Sand bzw. dort, wo Verletzungen möglich sind!
- Achten Sie grundsätzlich auf passendes Schuhwerk! Vor allem jedoch wenn Sie z.B. länger gehen, laufen oder wandern möchten, nehmen Sie bereits eingelaufene Schuhe.
- Untersuchen Sie Ihre Füße auf mögliche Blasen oder Verletzungen während und nach dem Laufen, Wandern.
- Sollte es trotz aller Vorsicht zu Blasen oder Verletzungen gekommen sein, lassen Sie den Heilungsverlauf durch einen Arzt kontrollieren.
- Schützen Sie Ihre Füße vor zu starker Sonne, sonst kann ein unbemerkter Sonnenbrand entstehen.

Wenn Sie diese Tipps beachten, können Sie selbst mithelfen Ihre Füße vor diabetischen Komplikationen zu schützen und damit Ihr allgemeines Wohlbefinden stabil zu halten.

## Ansprechpartner:

- Hausarzt
- Diabetologe (evtl. mit Spezialisierung auf das Diabetische Fußsyndrom)
- Diabetesberater
- Wundspezialisten
- Podologen

Bei allen Fragen wenden Sie sich an unser Team aus Ärzten und Pflegefachkräften, wir informieren Sie gerne!

Ihre Pflegefachkräfte  
im Krankenhaus St. Joseph-Stift Bremen

## Nagel- und Fußpflege

- Behandeln Sie Hornhautstellen regelmäßig mit Bimsstein und erneuern Sie den Bimsstein häufig, da es sonst zu ungewollten Pilzinfektionen kommen kann.
- Verwenden Sie keine Hühneraugenpflaster!
- Fußnägel regelmäßig feilen, das ist besser als Schneiden. Feilen Sie die Nägel gerade und an den Ecken etwas abgerundet, aber nicht zu kurz.
- Rücken Sie Ihren Füßen nicht mit Klinge, Raspel oder Hobel zu Leibe.



**Am Besten lassen Sie die Nagel- und Fußpflege regelmäßig von einem Podologen durchführen!**

Nur ausgebildete Podologen dürfen Diabetikerfüße behandeln!

Unter bestimmten Voraussetzungen ist die Fußpflege auch von Ihrem Arzt verordnungsfähig, so dass Ihre Krankenkasse einen Teil der Kosten übernimmt.

INFO-PFLO4-06.13

# Diabetischer Fuß

Tipps zur Vorbeugung

## Informationsbroschüre für Patienten und Angehörige



Krankenhaus  
**St. Joseph-Stift** Bremen

Schwachhauser Heerstr. 54  
(Haupteingang Schubertstraße)  
28209 Bremen

Fon (0421) 347 0  
Fax (0421) 347 1801

info@sjs-bremen.de  
www.sjs-bremen.de



Krankenhaus  
**St. Joseph-Stift** Bremen

Eine Einrichtung der  
St. Franziskus-Stiftung Münster