

Contour
Evolving with you

DIABETES UND FUSSPFLEGE

Nützliche Tipps und Empfehlungen



Ein Service von



Diese Informationsbroschüre wurde in freundlicher Zusammenarbeit mit Frau DGKP Doris Leibetseder und Frau DGKP Rosemarie Kastner entwickelt.

Herausgeber

Ascensia Diabetes Care Austria GmbH
Mariahilfer Straße 123/3
1060 Wien

Bitte beachten Sie: Diese Informationsbroschüre ist nicht als medizinischer Ratgeber zu betrachten und ersetzt keinesfalls die individuelle Beratung durch medizinisches Fachpersonal.

Die Vervielfältigung und Verbreitung dieser Unterlage auch bzgl. einzelner Textteile oder Bilder ist nur mit vorheriger Zustimmung der Ascensia Diabetes Care Austria GmbH zulässig.

DIABETIKER UND IHRE FÜSSE



Ein Wunder der Natur: Der Fuß

Nicht umsonst heißt es „bis ans Ende der Welt laufen“, „gut zu Fuß sein“, „etwas auf die Beine stellen“ ...

Ihre Füße bestehen aus jeweils 26 Knochen, vielen Muskeln, Nervenzellen und Blutgefäßen und sie sind ein Meisterwerk der Natur.* Sie tragen Ihr Körpergewicht von früh bis spät. Sie können mit ihnen gehen, laufen, rennen, hüpfen, sich abstützen, das Gleichgewicht halten – dies alles Tag für Tag, ein ganzes Leben lang.

Manche Erkrankungen, darunter der Diabetes mellitus, können mit der Zeit zu Veränderungen an den Füßen führen. **Menschen mit Diabetes müssen daher besonders auf ihre Füße achten, da sie leicht Fußprobleme entwickeln können.**

Welche Probleme können auftreten?

Durchblutungsstörungen

- z.B.
- Schmerzen bei Bewegung
 - schlechte Wundheilung

Schädigung der Nerven (Neuropathie)

- z.B.
- Taubheitsgefühl oder Missempfinden (Ameisenlaufen)
 - gemindert oder herabgesetztes Schmerzempfinden
 - sehr trockene Haut, Hornhautbildung

WAS KANN ICH ALS MENSCH MIT DIABETES TUN?



Auf eine gute Blutzucker-einstellung achten

- Hohe Blutzuckerwerte können zusätzlich das Bakterienwachstum und Pilzinfektionen begünstigen.



Eventuell eine Lebensstil-änderung vornehmen.

- Dies betrifft:
- Bewegung
 - Rauchstop
 - Ernährung



Die Füße richtig pflegen und regelmäßig kontrollieren

- Sehen Sie sich Ihre Füße täglich an.
- Achten Sie besonders auf Hornhautschwielen, Druckstellen, Blasen, Einblutungen, eingerissene Hautstellen und eingewachsene Zehennägel.
- Untersuchen Sie Ihre Füße auf kleine Verletzungen oder Anzeichen einer Infektion (Rötung, Schwellung, Überwärmung, Schmerzen).

Tipp:

Wenn Sie Ihre Fußsohlen nicht sehen können, hilft ein Hand- oder Teleskopspiegel.

DIE RICHTIGE PFLEGE DER FÜSSE



- Waschen Sie Ihre Füße kurz (max. 5 Minuten) und nicht zu heiß (max. 37°C) mit einer milden Seife.
- Trocknen Sie Ihre Füße sorgfältig ab und achten Sie auch auf die Zehenzwischenräume.
- Kürzen Sie die Zehennägel und feilen Sie diese gerade (nur Ecken leicht abrunden). Bei eingewachsenen Zehennägeln eine professionelle Fußpflege aufsuchen.
- Halten Sie die Haut geschmeidig. Abtragen der Hornhaut nur mit dem Bimsstein. Keine scharfen Raspeln oder Rasierklingen verwenden: Verletzungsgefahr!
- Verwenden Sie eine 10%-ige harnstoffhaltige Creme, um einer Hornhautbildung vorzubeugen.
- Vermeiden Sie das Auftragen von Alkohol, da dieser Ihre Haut austrocknet.

Tipp:

Ihre medizinischen Berater können Ihnen spezielle Pflegeprodukte empfehlen.

DIE WAHL PASSENDER SCHUHE



- Wenn Sie neue Schuhe kaufen, lassen Sie im Geschäft Ihre Füße **genau messen**, weil Größenunterschiede zwischen dem linken und rechten Fuß häufig vorkommen.
- Ein **guter Zeitpunkt** für den Schuhkauf ist am Nachmittag, da die Füße im Laufe des Tages anschwellen.
- Achten Sie beim Kauf neuer Schuhe darauf, dass Sie **ausreichend Platz** in den Schuhen haben, da sich die Füße bei Belastung ausdehnen.
- Neue Schuhe sollten sehr gut passen und weder zu eng, noch zu klein oder zu groß sein. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Zehen nicht einrollen müssen oder der Schuh an der Ferse herunterrutscht.
- Auch wenn Ihre neuen Schuhe sehr bequem sind, tragen Sie diese anfangs am besten **nicht länger als zwei Stunden**. Dadurch können sich Ihre Füße langsam an die Schuhe gewöhnen und das Material passt sich an und wird weicher.
- Sollte sich Ihre Fußform geändert haben, benötigen Sie möglicherweise Einlegesohlen oder speziell angepasste Schuhe. Eine Einlage kann das Fußgewölbe stützen und den Druck verteilen bzw. den Fuß besser betten. Diese erhalten Sie beim orthopädischen Schuhmacher oder im Sanitätshaus.

VERLETZUNGSGEFAHR IM ALLTAG



- Vermeiden Sie direkten Hautkontakt mit Heizkörpern, Heizeinlagen und Wärmflaschen aufgrund der erhöhten Verbrennungsgefahr, besonders wenn Ihr Temperaturempfinden verändert ist.
- Gehen Sie auch zuhause im Wohnbereich nicht barfuß.
- Barfußgehen am heißen Sandstrand kann zu Verbrennungen führen.
- Kleine Fremdkörper in den Schuhen können Verletzungen hervorrufen. Tasten Sie die Innenseiten Ihrer Schuhe vor dem Anziehen immer ab.

Wie kann ich meinen Füßen „Erste Hilfe“ leisten?

- Tragen Sie Wunddesinfektionsmittel auf und verbinden Sie die Wunde steril.
- Vermeiden Sie bei offenen Wunden Fußbäder und duschen Sie Ihre Füße auch nicht ab.
- Wunden müssen bis zur Abheilung von Druck entlastet werden.



Verletzungen am Fuß sind auch ohne Schmerzen immer ernst zu nehmen. Es ist wichtig, bei nächster Gelegenheit einen Arzt aufzusuchen und Selbstbehandlung zu vermeiden.

WAS PASSIERT BEIM FUSSCHECK DURCH MEDIZINISCHES FACHPERSONAL?



Es wird empfohlen **einmal jährlich einen „Fußcheck“** bei Ihrem behandelnden medizinischen Berater oder in einer diabetischen Fußambulanz durchführen zu lassen.

Dabei werden Ihre Füße auf Schädigungen des Nervensystems und der Durchblutung untersucht.

Folgende Untersuchungen sind möglich:

- Vibrationsempfinden mittels Stimmgabeluntersuchung
- Berührungsempfinden mittels Monofilament
- Temperaturempfinden mittels Kalt-/Warmstift
- Achillessehnenreflex
- Fußpulse tasten
- Ev. Nervenleitgeschwindigkeit beim Facharzt



MEINE NÄCHSTEN FUSSCHECK-TERMINE:



Tag	Datum	Uhrzeit	Institut
Mo <input type="checkbox"/> Di <input type="checkbox"/> Mi <input type="checkbox"/> Do <input type="checkbox"/> Fr <input type="checkbox"/> Sa <input type="checkbox"/>			
Mo <input type="checkbox"/> Di <input type="checkbox"/> Mi <input type="checkbox"/> Do <input type="checkbox"/> Fr <input type="checkbox"/> Sa <input type="checkbox"/>			
Mo <input type="checkbox"/> Di <input type="checkbox"/> Mi <input type="checkbox"/> Do <input type="checkbox"/> Fr <input type="checkbox"/> Sa <input type="checkbox"/>			

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MEHR DURCHBLICK MIT DIABETES APPS



Machen Sie Ihr Smartphone zum Diabetes-Manager – zum Beispiel mit der CONTOUR®DIABETES App von Ascensia Diabetes Care

- Ihr CONTOUR®NEXT / CONTOUR®NEXT ONE Blutzuckermessgerät überträgt alle Werte automatisch in die App.
- Mit Hilfe der App dokumentieren Sie Ihre Mahlzeiten, Medikamente und Bewegung und fügen auf Wunsch Fotos, Notizen oder Spracheinträge hinzu.
- So entsteht ein aussagekräftiges, digitales Blutzuckertagebuch, das Sie ausdrucken oder zum Beispiel per E-Mail an Ihren Arzt senden können.



Kinderleicht Tagebuch führen:

Mit der CONTOUR®DIABETES App werden Ihre Blutzuckermesswerte automatisch dokumentiert.

Freitag, 21. Oktober	06:45	10:30	13:15	19:00
Blutzucker (mg/dL)	104		213	144
Kohlenhydrate (g)	25.0		40.0	80.0
Insulin (U)	6.0		10.0	15.0
Aktivität (min)		20.0		60.0



Jetzt kostenfrei laden und weitere hilfreiche Funktionen entdecken

CONTOUR®DIABETES App



Contour
Evolving with you

FÜR JEDEN PATIENTEN DAS PASSENDE BLUTZUCKERMESSGERÄT – VON ANFANG AN.



Jetzt kostenfrei laden:
CONTOUR®DIABETES
App



App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple Inc.
Google Play und das Google Play Logo sind Marken von Google Inc

Erleben Sie einfaches Diabetes Management mit den CONTOUR®NEXT und CONTOUR®NEXT ONE Blutzuckermessgeräten.

- ✓ Sehr einfache Handhabung
- ✓ Mit dem einzigartigen smartLIGHT® Farbsignal Messwerte schneller und einfach interpretieren
- ✓ Die intelligente Nachfüloption hilft Teststreifen sparen
- ✓ Einfach Tagebuch führen mit der CONTOUR®DIABETES App



Ein Sensor für alle
CONTOUR®NEXT
Systeme



Unser CONTOUR®NEXT Sensor ist neben der bewährten 50er Packung auch als praktische 25er Packung erhältlich.

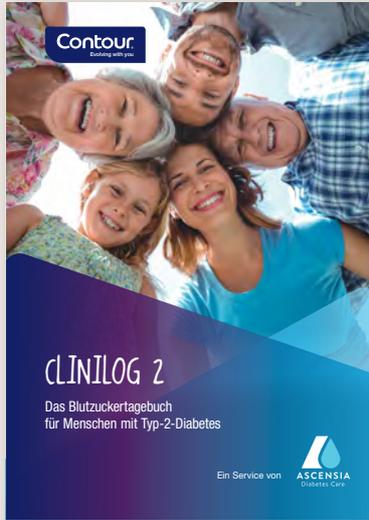
Das ist ideal für Typ-2-Diabetiker ohne Insulintherapie.

IMMER FÜR SIE DA.

Der Ascensia Diabetes Service.

Menschen mit Diabetes profitieren seit über 20 Jahren vom Ascensia Diabetes Service. Rund um das Thema Blutzuckermessen unterstützen wir Sie kostenlos mit hilfreichen Tipps, Informationen und Materialien.

- ✓ Unser Blutzuckertagebuch speziell für Menschen mit Typ-2-Diabetes
- ✓ Der Diabetikerausweis für Ihr Portemonnaie
- ✓ Die Ärztliche Bescheinigung – praktisch für Reisen
- ✓ Einmal jährlich Gratis-Batterien für Ihr Blutzuckermessgerät der CONTOUR®NEXT Generation



Diese kleinen Alltagshelfer finden Sie unter www.diabetes.ascensia.at



Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:
0800 / 220 110 (kostenfrei)
 info@ascensia.at
 www.diabetes.ascensia.at



Jetzt entdecken: Hilfreiche Videoanleitungen
www.diabetes.ascensia.at/videos



Ascensia Diabetes Care Austria GmbH
Mariahilfer Straße 123/3
1060 Wien

Wir kümmern uns um Ihre Fragen.

Ascensia Diabetes Service:

0800 / 220 110 (kostenfrei)

info@ascensia.at

www.diabetes.ascensia.at

