Informationen für Diabetiker

1. Tragen Sie Ihre Schuhe / Einlagen anfangs nur 15 Minuten und steigern Sie die Tragezeit kontinuierlich. Kommen Sie 1-2 Wochen nachdem Sie Ihre neuen Schuhe / Einlagen getragen haben zu uns zur ersten Kontrolle. Eine zweite Kontrolle ist nach ein bis zwei Monaten notwendig. Weitere Kontrollen erfolgen jeweils nach sechs Monaten. Bei Hochrisikopatienten verringert sich der Kontrollabstand.
2. Tägliche Inspektion der Füße und der Zehenzwischenräume auf Blasen, Risse und Kratzer. Für die Inspektion der Fußsohlen kann ein Spiegel nützlich sein.
3. Die Füße sollten Sie täglich waschen und sorgfältig abtrocknen, auch zwischen den Fußzehen.
4. Für trockene Haut können Sie Hautcreme verwenden – allerdings nicht zwischen den Fußzehen.
5. Extreme Temperaturen vermeiden. Auch die Wassertemperatur vor dem Fußbad unbedingt prüfen.
6. Bei nächtlichen kalten Füßen, Socken tragen, aber keine Wärmflasche oder Heizkissen verwenden.
7. Keine chemischen Mittel zur Entfernung von Hornschwielen oder Hühneraugen verwenden.
8. Täglich das Innere der Schuhe auf Fremdkörper, Nagelspitzen oder Falten des Futters inspizieren.
9. Gut sitzende Strümpfe tragen. Strümpfe täglich wechseln.
10. Keine Strumpfbänder tragen.
11. Die Schnürsenkel außen auf dem Schuh binden und nicht kreuzweise auf der Lasche schnüren. Damit vermeidet man Druck auf den Fußrücken.
12. Schuhe niemals ohne Strümpfe tragen.
13. Niemals Sandalen mit Zehenriemen tragen.
14. Niemals barfuß laufen, besonders nicht auf heißem Sand an Stränden oder Schwimmbädern.
15. Nägel gerade abschneiden.
16. Hornschwielen und Hühneraugen nicht schneiden. Die Anweisungen Ihres Arztes oder Fußpflegers strikt beachten.
17. Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Arzt und legen Sie Wert darauf, dass Ihre Füße jedesmal untersucht werden.
18. Wenn Sie nicht gut sehen, lasen Sie Ihre Füße täglich von einem Familienmitglied anschauen, die Nägel schneiden und die Hornhaut abfeilen.
19. Teilen Sie auch Ihrem Fußpfleger unbedingt mit, dass Sie Diabetiker sind.