

Pflegerische Entlassungsinformation

Fußpflege bei pAVK und Diabetes

Erkrankungen wie pAVK und Diabetes mellitus begünstigen die Entstehung von chronischen Wunden. Diese entstehen oft aus ursprünglich kleinen, banalen Verletzungen.

Mit diesem Informationsblatt wollen wir Sie unterstützen, Gefahren für Ihre Füße rechtzeitig zu erkennen und Ihre Füße lange gesund erhalten.

Bitte beachten Sie:

- ✓ Kontrollieren Sie täglich Ihre Füße auf Verletzungen, Risse oder Veränderungen der Haut
- ✓ Wenn Ihnen das Bücken Mühe macht, oder Sie ihren Fuß nicht gut heben können, verwenden Sie einen Handspiegel zur Fußkontrolle, oder Sie bitten eine andere Person um Hilfe.
- ✓ Bemerken Sie eine Hautveränderung oder Wunde, stellen Sie diese sofort bei Ihrem Hausarzt vor
- ✓ Kontrollieren Sie Ihre Schuhe bevor Sie sie anziehen. Befinden sich vielleicht kleine Steinchen oder Fremdkörper im Schuh?
- ✓ Achten Sie auf gutsitzendes Schuhwerk. Druckstellen können ebenfalls zu chronischen Wunden führen.
- ✓ Am besten kaufen Sie neues Schuhwerk nachmittags, da Ihre Füße geschwollen sein könnten

- ✓ Wenn Sie Sockenträger sind, tragen Sie Baumwollsocken ohne Bund (Einengungsgefahr) und wechseln Sie diese täglich
- ✓ Seien Sie vorsichtig bei Ihrer Fußpflege. Wenn möglich, lassen Sie Ihre Füße nur von einer medizinischen Fußpflege durchführen, die Erfahrung mit Ihrer Erkrankung hat
- ✓ Führen Sie diese selbst durch, achten Sie sorgfältig darauf, sich nicht zu verletzen
- ✓ **Nie** spitze Scheren verwenden
- ✓ **Nie** Hühneraugen oder Hornhautschwielen selbst entfernen
- ✓ **Nie** Hornhauthobel verwenden, wenn nötig verwenden Sie einen Bim-Stein
- ✓ **Nie** entstandene Blasen öffnen
- ✓ Trocknen Sie ihre Füße nach der Dusche oder dem Bad gut ab, vor allem in den Zehenzwischenräumen! Feuchte Zehenzwischenräume begünstigen die Entstehung von Fußpilz
- ✓ Halten Sie Ihre Haut geschmeidig, so beugen Sie Rissen und Verletzungen vor
- ✓ Verwenden Sie Cremes mit Urea (mindestens 10%)
- ✓ Cremes Sie sich nicht zwischen den Zehen ein
- ✓ Gehen Sie nicht barfuß, Sie könnten sich zum Beispiel kleine Steinchen eintreten

**Sie haben noch Fragen zum Thema Fußpflege?
Nehmen Sie Kontakt zu unserer Diabetesberatung
Frau Racek Silvia 40088 9830 auf**