

## Information für Diabetiker

Tragen Sie Ihre Schuhe bzw. Einlagen anfangs nur 15 Minuten pro Tag und steigern Sie die Tragezeit kontinuierlich.

Vereinbaren Sie ein bis zwei Wochen nachdem Sie Ihre neuen Schuhe bzw. Einlagen getragen haben, bei uns einen Kontrolltermin.

Eine zweite Kontrolle ist nach ein bis zwei Monaten notwendig.

Weitere Kontrollen erfolgen jeweils nach sechs Monaten.

Bei Hochrisikopatienten verringert sich der Kontrollabstand.

Inspizieren Sie täglich Ihre Füße und Zehenzwischenräume auf Blasen, Risse und Kratzer. Zur Kontrolle der Fußsohlen kann ein Spiegel nützlich sein.

Bei eingeschränkter Sehfähigkeit bitten Sie ein Familienmitglied, Ihre Füße täglich zu untersuchen und bei Bedarf die Fußnägel zu schneiden und die Hornhaut abzufilen.

Waschen Sie Ihre Füße täglich und trocknen Sie danach die Füße, auch zwischen den Fußzehen, sorgfältig ab.

Bei trockener Haut können Sie Hautcreme verwenden, jedoch nicht zwischen den Fußzehen.

Vermeiden Sie extreme Temperaturen. Prüfen Sie auch die Wassertemperatur vor dem Fußbad.

Tragen Sie bei nächtlichen kalten Füßen Socken, an Stelle eine Wärmflasche oder ein Heizkissen zu verwenden.

Untersuchen Sie täglich das Innere der Schuhe auf Fremdkörper, Nagelspitzen oder Falten des Futters.

Tragen Sie gut passende Strümpfe, die Sie täglich wechseln. Verzichten Sie auf Strumpfbänder.

Binden Sie die Schnürsenkel außen auf dem Schuh und nicht kreuzweise auf der Lasche, um Druck auf den Fußrücken zu vermeiden.

Tragen Sie Schuhe niemals ohne Strümpfe.

Tragen Sie niemals Sandalen mit Zehenriemen.

Laufen Sie niemals barfuß, besonders nicht auf heißem Sand an Stränden oder Schwimmbädern.

Schneiden Sie Ihre Fußnägel gerade ab.

Verwenden Sie zur Entfernung von Hornschwielen oder Hühneraugen keine chemischen Mittel.

Schneiden Sie Hornschwielen und Hühneraugen nicht. Beachten Sie hier strikt die Anweisungen Ihres Arztes oder Fußpflegers.

Gehen Sie regelmäßig zu Ihrem Arzt und legen Sie Wert darauf, dass Ihre Füße jedes Mal untersucht werden.

Teilen Sie Ihrem Fußpfleger unbedingt mit, dass Sie Diabetiker sind.