

Diabetischer Fuss

Wenn der Diabetes
Ihre Füße schädigt

KOPF

Weshalb sollten Sie auf Ihre Füße achten?

Diabetes mellitus kann zu einer Schädigung der Füße führen. Dafür gibt es hauptsächlich zwei Ursachen:

Schäden an den Nerven (Neuropathie)

können Ihre Füße unempfindlicher für Schmerzen machen. Verletzungen, Druckstellen und Fussdeformationen werden dadurch ungenügend wahrgenommen. Auch sehr kleine Verletzungen können schlimme Folgen bis hin zur Amputation haben, wenn sie nicht rechtzeitig behandelt werden.

Schäden an den Gefässen (periphere arterielle Verschlusskrankheit «PAVK») führen zu einer schlechten Durchblutung der Haut und somit zu einer ungenügenden Wundheilung. Ursachen sind Schädigungen, eine fortschreitende Arteriosklerose (Arterienverkalkung).

→ Das Risiko für Nerven- und Gefässschäden Komplikationen an den Füßen zu erleiden, kann sich im Verlauf der Diabeteserkrankung verändern. Daher wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin das Nervensystem und die Durchblutung Ihrer Beine und Füße regelmässig überprüfen.

Möglicherweise wird Ihr Arzt/Ihre Ärztin Ihnen zur Vermeidung von Druckstellen orthopädisches Schuhwerk und eine regelmässige spezifische Fusspflege für Diabetes-Betroffene durch Fachpersonen (staatlich diplomierte Podolog/-innen, Diabetesberater/-innen mit Spezialausbildung, Ärzte/Ärztinnen) empfehlen.



Wie hoch ist Ihr Komplikationsrisiko?

Es ist unbedingt notwendig, dass Sie Ihre gegenwärtige Risikolage für Komplikationen kennen. Nur so können Sie geeignete Präventionsmaßnahmen einleiten. Wenn Sie Ihr Risiko nicht kennen, fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin, Ihre auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachperson oder Ihren diplomierten Podolog/-innen HF.*

→ Die Empfehlungen zur Fusspflege und zur Vermeidung von Komplikationen sind abhängig von Ihrem individuellen Komplikationsrisiko.

Komplikationsrisiko und Empfehlung

 Geringes Risiko	 Erhöhtes Risiko
Normale Empfindlichkeit Kein Hinweis auf geschwächte Nerven am Fuss	Geschwächte Empfindlichkeit
Normale Durchblutung Normal tastbarer Puls	Nicht tastbarer Puls
- Untersuchung der Füße mindestens 1x jährlich - Individuelle Pflege	- Untersuchung der Füße mindestens 2x jährlich - Fusspflege durch diplomierte Podolog/-innen HF oder auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachpersonen in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin - Selbstkontrolle der Füße 20 Min. nach Ausziehen der Schuhe mehrmals pro Woche → Wenn eine Wunde nach 24 h noch offen ist, suchen Sie innert einer Woche eine Fachperson auf.

* Seit 2022 ist die medizinische Fusspflege durch Podolog/-innen HF eine Pflichtleistung der Krankenkassen (je nach Risikosituation). Bitte beachten Sie die Kriterien für eine Übernahme der Kosten.

Informationen und Empfehlungen zur Fusspflege finden Sie in der Informationsbroschüre «Diabetes und meine Füsse – Informationen und Empfehlungen, Tipps» der SGF. Weitere Informationen zu Diabetes auf: www.diabetesschweiz.ch.



SCAN M



Hohes Risiko

Stark abgeschwächte oder gar nicht mehr vorhandene Empfindlichkeit

Sehr oft fehlender Puls

- Untersuchung der Füsse mindestens 4x jährlich
- Regelmässige Fusspflege durch Podolog/-innen HF oder auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachpersonen auf Verordnung*
- Tägliche Selbstkontrolle der Füsse
- Orthopädische Schuhe mit passgenauer Fussbettung oder Massschuhe

→ Suchen Sie bei Verletzungen innert 24 Stunden einen Arzt auf – auch ohne Schmerzen.



Sehr hohes Risiko

Stark abgeschwächte oder nicht mehr vorhandene Empfindlichkeit

Sehr oft fehlender Puls, Vorgeschichte mit Geschwür oder Amputation, Charcot-Fuss, Dialyse

- Untersuchung der Füsse mindestens 4x jährlich
- Regelmässige Fusspflege durch Podolog/-innen HF oder auf Diabetologie spezialisierte Pflegefachpersonen auf Verordnung*
- Tägliche Selbstkontrolle der Füsse
- Orthopädische Schuhe mit passgenauer Fussbettung oder Massschuhe

→ Suchen Sie bei Verletzungen innert 24 Stunden einen Arzt auf – auch ohne Schmerzen.

Pflege und Prophylaxe

Fussproblemen vorbeugen

Alle Massnahmen, die der Arteriosklerose entgegenwirken, kommen nicht nur Ihren Füssen zugute, sondern wirken sich auch günstig auf Risiken wie Herzinfarkt oder Hirnschlag aus:

- Gute Blutzuckereinstellung
- Verzicht auf Nikotin
- Ausgewogene Ernährung
- Normales Körpergewicht
- Regelmässige Bewegung
- Einnahme der verordneten Medikamente

Verstehen Sie sich jederzeit als Partner Ihres Arztes/Ihrer Ärztin und weisen Sie auf Schmerzen beim Gehen oder nächtlichen Ruheschmerzen hin.

Richtige Fusspflege

Kontrollieren Sie oder Ihre Angehörigen regelmässig Ihre Füsse (inklusive Fusssohlen und Zwischenräume!) visuell auf Rötungen, Hautverletzungen, Schwielen oder Verletzungen. Bei täglichen Fusspflege sollten Sie beachten:

- Nicht länger als 5 Minuten Ihre Füsse waschen
- Nur lauwarmes Wasser verwenden
- Füsse sorgfältig – besonders zwischen den Zehen – trocknen
- Auf Bettflaschen oder Heizkissen verzichten
- Keine zu engen Socken tragen
- Schuhe tragen, die für die jeweilige Aktivität geeignet sind



Vergessen Sie nicht, regelmässig Ihre Schuhe inwendig auf Fremdkörper (z.B. kleine Steinchen) oder Unebenheiten (z.B. Nähte, Falten) zu prüfen. Diese können Blasen oder Wunden verursachen! Verzichten Sie wegen der Verletzungsgefahr auch auf das Barfuss-Laufen.

Lassen Sie orthopädisches Schuhwerk regelmässig überprüfen.

→ **Behandeln Sie Ihre Blasen und Hühneraugen nie selbst! Lassen Sie die Fusspflege stets durch diplomierte Podolog/-innen HF, Diabetesberater/-innen mit Spezialausbildung und Ärzte/Ärztinnen machen.**

Wo erhalten Sie zusätzliche Informationen?

Bei Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder bei den diplomierten Berater/-innen der Diabetesgesellschaft in Ihrer Nähe. Alle unsere Berater/-innen sind von den Schweizer Krankenkassen anerkannt.

www.diabetesschweiz.ch

diabetesaargau

Tel. 062 824 72 01
info@diabetesaargau.ch

diabetesregionbasel

Tel. 061 261 03 87
info@diabetesbasel.ch

diabetesbern

Tel. 031 302 45 46
info@diabetesbern.ch

diabetesbiel – bienne

Tel. 032 324 13 00
info@diabetesbiel-bienne.ch

diabetesfreiburg – diabètefribourg

Tel. 026 426 02 80
info@diabetesfreiburg.ch

diabetesGL-GR-FL

Tel. 081 253 50 40
info@diabetesgl-gr-fl.ch

diabetesoberwallis

Tel. 027 946 24 52
info@diabetesoberwallis.ch

diabetesostschweiz

Tel. 071 223 67 67
info@diabetesostschweiz.ch

diabetesschaffhausen

Tel. 052 625 01 45
info@diabetesschaffhausen.ch

diabetessolothurn

Tel. 062 296 80 82
info@diabetessolothurn.ch

diabeteszentralschweiz

Tel. 041 70 31 32
info@diabeteszentralschweiz.ch

diabetes Zug

Tel. 041 727 50 64
info@diabeteszug.ch

Folgende Firmen sind Partner unserer Informationsplattform und unterstützen damit eine verständliche Patienteninformation und fördern die Selbstkompetenz.



AstraZeneca



Ihr Schweizer Gesundheitspartner



Ihre Spezialapotheke



www.diabetesschweiz.ch
Spendenkonto: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland