

1. Beratung erfolgt am: \_\_\_\_\_

durch: \_\_\_\_\_

Name des Beratenen		Patient		Angehöriger	
--------------------	--	---------	--	-------------	--

## **Informationen zu diabetisches Fußsyndrom - Beratungsinhalt**

### **Wer ist betroffen?**

Diese Patienten-Leitlinie richtet sich an Menschen, die an Typ-2-Diabetes mellitus leiden. Zu den Hauptkomplikationen bei Diabetes gehören Verletzungen der Füße. Sie werden als Läsionen oder diabetisches Fußsyndrom bezeichnet.

Für Diabetiker ist wichtig:

- Beobachten Sie Ihre Füße täglich und sorgfältig von allen Seiten.
- Lassen Sie Ihre Füße jährlich einmal vom Arzt untersuchen.
- Besprechen und beobachten Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Situationen und Bedingungen, die zu Verletzungen der Füße führen können.
- Nutzen Sie alle Möglichkeiten der Vorbeugung von Fußkomplikationen.
- Wenn Sie Verletzungen an den Füße haben, lassen Sie sich möglichst frühzeitig behandeln.
- Achten Sie sorgfältig auf sich und lernen Sie, mit der Erkrankung umzugehen.

Wie Sie diese Empfehlungen umsetzen können, erfahren Sie in dieser Patienten-Leitlinie.

### **ERKRANKUNG**

Diabetes kann zu Schädigungen der Gefäße und Nerven führen. Häufig sind dabei die Füße betroffen. Unter der Bezeichnung Fußkomplikationen (diabetisches Fußsyndrom) werden verschiedene, durch einen Diabetes verursachte Erkrankungsbilder zusammengefasst. Werden diese krankhaften Veränderungen nicht, zu spät oder nicht entsprechend der empfohlenen Vorgehensweise der Leitlinie behandelt, ist unter Umständen eine Amputation erforderlich.

### **RISIKOFAKTOREN**

Das Entstehen von Fußkomplikationen kann durch verschiedene Risikofaktoren begünstigt werden:

- entzündliche Gelenkerkrankungen, Gelenkimplantate;
- eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke oder Beine;
- häufiges Barfuß gehen;
- Bildung von Hornhautschwielen, eingewachsene Zehennägel, Hühneraugen oder Warzen, bei deren Behandlung man sich verletzen kann;
- ungeeignetes Schuhwerk;
- unzureichende Fußpflege;
- bereits vorhandene schlecht heilende Wunden an den Füßen; Amputationen
- Einschränkung des Sehvermögens;
- ungesunder Lebensstil (Rauchen, zu viel Alkohol, falsche Ernährung, wenig Bewegung, extremes Übergewicht);
- Arzneimittel, die unerwünschte Reaktionen des Immunsystems verhindern sollen.

### **BESCHWERDEN / ANZEICHEN**

**Anzeichen von Nervenschädigungen:**

- rosige, warme, trockene, rissige Haut;
- starke Neigung zu Verhornung und Nagelpilz;
- Druckstellen / Hornhautschwielen;
- Hohl-, Senk- oder Spreizfuß;
- Gelenkschwellungen, Krallenzehen;
- Taubheitsgefühl, Missempfindungen;
- Gangunsicherheiten;
- Schmerzen in Ruhestellung (nachts);
- warm-kalt Unterschiede werden nicht bemerkt;
- kaum oder kein Schmerz bei Verletzungen.

**Anzeichen von Gefäßschäden:**

- kalte Füße;
- dünne, pergamentartige, blasse Haut;
- Wadenschmerzen, Wadenkrämpfe beim Gehen;
- Schmerzen im Liegen;
- Wunden, Verletzungen und Druckstellen.

**Anzeichen für eine Infektion bei Fußverletzungen:**

- allgemeines Unwohlsein, Fieber, Schüttelfrost;
- Rötungen, Schwellungen, Wärmeempfinden;
- mangelnde Beweglichkeit.

**! Eine Verletzung am Fuß („offener Fuß“) eines Diabetikers ist immer ein Notfall und muss dringend behandelt werden!**

**BEHANDLUNG**

- medizinische Behandlung und Versorgung der Wunden (internistische, allgemeinmedizinische und chirurgische Behandlung);
- Behandlung der Erkrankung, die das Fußsyndrom verursacht (periphere, arterielle Verschlusskrankheit, diabetische Neuroosteoarthropathie, Polyneuropathie);
- Amputation
- Vollständige Druckentlastung

**WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN**

- Fußpflege, richtiges Schuhwerk;
- positiver Lebensstil (Ernährung, nicht rauchen, Bewegung, Alkohol in Maßen);
- regelmäßig medizinische Kontrollen wahrnehmen.
- Selbstbeobachtung

**PFLEGE DER FÜSSE DURCH PROFESSIONELLE FUSSPFLEGER**

- Lassen Sie Ihre Füße von einem speziell geschultem medizinischen Fußpfleger (Podologe) pflegen.

**VORBEUGEN \_ WO LERNT MAN DAS ?**

Fußkomplikationen sind Anzeichen einer fortgeschrittenen Diabeteserkrankung. Ihnen vorzubeugen, bzw. mit bereits aufgetretenen Fußkomplikationen richtig umzugehen, will gelernt sein. Das geht am besten in einer Patientenschulung. Dort erfahren Sie, welche Maßnahmen speziell auf Sie zugeschnitten durchgeführt werden müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wo Sie an einer Schulung teilnehmen können.