



100

seit 1919

Brandes & Diesing

VITALCENTRUM

Wir sind für Sie da!

In 14 Filialen in und um Hannover
und unter www.brandes-diesing.de



Orthopädie-Schuhtechnik



**Kundeninformation:
Diabetes mellitus**



Wir sind zertifiziert nach dem QM-System.



Kundeninformation:



Diabetes mellitus

Liebe Kundinnen und Kunden!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie wichtige Informationen zum Thema Diabetes mellitus. Sollten Sie Fragen zu den Leistungen haben, sprechen Sie uns gern an, wir werden Sie mit Rat und Tat unterstützen.

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang.

Wir nehmen das meist als selbstverständlich hin, ohne ihnen große Beachtung zu schenken.

Dabei ist besonders für Diabetiker ein aufmerksamer und pfleglicher Umgang mit den Füßen sehr wichtig. Denn jeder siebte Diabetiker entwickelt im Laufe seiner Erkrankung ein sogenanntes diabetisches Fußsyndrom. Dann kommt es leichter zu Verletzungen der Haut, die sich entzünden und sich zu Geschwüren bis auf die Knochen ausweiten können. Das Problem wird aber häufig unterschätzt, sodass jährlich in Deutschland etwa 28.000 Amputationen aufgrund dieser Diagnose vorgenommen werden müssen. So weit muss es jedoch nicht kommen:

Sie können mehr zur Gesundheit Ihrer Füße beitragen, als Sie vielleicht denken.

Ihr Brandes & Diesing
Vitalzentrum

Tipps für den Alltag

Hautpflege

Trockene Haut ist häufig bei Diabetes mellitus. Denn infolge einer unzureichenden Einstellung mit überhöhten Blutzuckerwerten kann es zu Schäden an den kleinsten Blutgefäßen und Nerven der Haut – und damit zu einer Mangelversorgung – kommen.

Dadurch wird sie besonders verletzlich, sodass eine sorgfältige Hautpflege erforderlich ist.

- ▶ Eine kurze, lauwarmer Dusche und nicht zu intensives Einseifen sind einem Bad vorzuziehen.
- ▶ Zur Reinigung eignen sich rückfettende Waschfluids oder Ölbadzusätze
- ▶ Man sollte sich gründlich abtrocknen, aber nicht durch heftiges Rubbeln, sondern durch Abtupfen, um die Haut nicht zu verletzen.
- ▶ Nach jedem Duschen sollte die Haut mit Emulsionen vom Typ Wasser-in-Öl eingecremt werden, die auch reichlich Feuchthaltefaktoren wie Harnstoff (Urea) oder Kollagen enthalten.
- ▶ Sehr trockene Haut wird mit pflegenden Ölen behandelt.
- ▶ Für die Nacht empfehlen sich fett- und nährstoffreiche Nachtcremes.

Fußpflege

Die Füße von Diabetikern brauchen besonders viel Aufmerksamkeit. Die richtige Fußkosmetik und tägliche Kontrolle auf Verletzungen sind Pflicht. Um die Entwicklung eines diabetischen Fußes zu vermeiden, sollten Diabetiker ihre Füße täglich kontrollieren und pflegen.

Tipps für den Alltag

▶ 1. Tägliche Kontrolle

Achten Sie auf die Zehenzwischenräume. Die Fußsohlen können Sie mit einem Handspiegel einsehen. Gibt es Druckstellen, Blasen, Verletzungen, Hornhaut, Pilzbefall oder eingewachsene Zehennägel? Tasten Sie auch die Schuhe ab: Befinden sich Fremdkörper, zum Beispiel kleine Steinchen in ihnen?

▶ 2. Fußbad möglichst täglich

Handwarmes Fußbad, höchstens 35 Grad (mit Badethermometer überprüfen), maximale Badedauer 5 Minuten – sonst weicht die Haut auf. Keine Seife verwenden (fördert Austrocknung), besser rückfettende Waschfluids oder Ölbadzusätze.

▶ 3. Abtrocknen

Nach dem Bad Füße vorsichtig, aber gründlich abtrocknen. Dabei nicht rubbeln, besser trocken tupfen. Zehenzwischenräume nicht vergessen.

▶ 4. Hornhaut entfernen

Leichte Hornhautstellen können selbst mit einem feuchten Bimsstein entfernt werden. Für dicke Hornhautschwielen ist der Podologe zuständig.

▶ 5. Nagelpflege

Wegen der Verletzungsgefahr die Nägel nicht mit Scheren oder Clips schneiden, sondern mit Sandblatt- oder Glasfeilen feilen. Nägel nicht zu sehr kürzen und gerade feilen, damit die Ecken nicht einwachsen.

▶ 6. Eincremen

Bei trockener Haut Füße und Unterschenkel mit rückfettenden und feuchtigkeitsbindenden Produkten eincremen (z. B. mit Harnstoff, Lactat, Glycerin, Kollagen). Diese Produkte sind bei uns und in der Apotheke erhältlich.

Tipps für den Alltag

▶ Wer seine Füße nicht selbst pflegen kann, sollte dazu einen Podologen aufsuchen. Jede Verletzung und jeder Pilzbefall sollte unverzüglich einem Arzt vorgestellt und von ihm behandelt werden.

Der Podologe, ein medizinischer Fußpfleger, ist auf vorbeugende und therapeutische Behandlungen des Fußes spezialisiert. Die Podologie zählt zu den medizinischen Fachberufen. Die Berufsbezeichnung "Podologe" ist **seit 2002 gesetzlich geschützt und darf nur nach zweijähriger bundesweit einheitlicher Ausbildung mit staatlicher Abschlussprüfung geführt werden.**

Podologen sind vor allem vorbeugend und pflegend tätig. Bei Diabetikern übernehmen sie alle Aufgaben, die über die tägliche Fußpflege und -kontrolle hinausgehen.

Kostenübernahme bei der Fußpflege

Patienten mit diabetischen Fußproblemen kann die Behandlung beim Podologen vom Arzt verordnet werden. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten. Patienten, die nicht von der Zuzahlung befreit sind, leisten allerdings eine Gebühr von 10 Euro je Verordnung und einen Eigenanteil von 10 Prozent der Behandlungskosten.

Die richtigen Strümpfe

- ▶ Möglichst hoher Baumwollanteil: In Synthetikstrümpfen schwitzen die Füße schnell
- ▶ Weiche Nähte an den Spitzen, um Druckstellen zu verhindern
- ▶ Keine einschnürenden Bündchen, die die Füße anschwellen lassen



Die richtigen Schuhe

Tipps für den passenden Schuh

Weil die Füße im Lauf des Tages anschwellen, ist es ratsam, Schuhe später am Tag zu kaufen.

Außerdem wichtig:

flache Absätze und genügend Platz für Einlagen.

„Bequemschuhe“ erfüllen diese Vorgaben am besten. „Gesundheitsschuhe“ dagegen können wegen ihres harten Korkbetts an diabetesgeschädigten Füßen Druckstellen bis hin zu Geschwüren verursachen.

Bei mehr als einem halben Zentimeter Einlagenhöhe besteht die Gefahr, dass man in einem normalen Schuh von oben Druckstellen bekommt. Dann ist ein **Diabetes-Schutzschuh** erforderlich. Er bietet genügend Platz auch für dicke Polstereinlagen, wird in verschiedenen Weiten hergestellt und besitzt ansonsten alle Vorteile eines Bequemschuhs.



Für noch mehr Entlastung sorgt nach einem Geschwür an der Fußsohle eine **„diabetesadaptierte Fußbettung“**. Sie wird ebenfalls maßgefertigt und besteht aus unterschiedlich dämpfenden Materialien in drei verschiedenen Schichten. Diese Fußbettung bewirkt, dass die am meisten belasteten Stellen an der Sohle dem geringsten Druck ausgesetzt werden, und beugt so neuen Wunden vor.

Es gibt spezielle Modelle unter den Schutzschuhen, die auch eine diabetesadaptierte Fußbettung aufnehmen können.



Die richtigen Schuhe

Hat sich der Fuß jedoch so verformt, dass er nicht mehr in einen Schutzschuh passt, sind **orthopädische Maßschuhe** erforderlich.

Diabetesadaptierte Fußbettungen wie auch Schutz- und orthopädische Maßschuhe verordnet der Diabetologe, wenn ausgeprägte Nervenschäden zu Fußgeschwüren geführt haben. Bis auf einen Eigenanteil übernehmen die Krankenkassen die Kosten.



Was zahlt Ihr Kostenträger?

Einen Anspruch auf diabetesadaptierte Fußbettungen haben Patienten ein- bis zweimal im Jahr. Neue Schutzschuhe bezahlt die Kasse etwa alle zwölf Monate, Maßschuhe alle zwei Jahre. Wer Schutz- oder Maßschuhe bekommen hat, sollte seine anderen Schuhe ausmustern – auch die alten „Lieblingsschlappen“. Denn zur Versorgung gehören auch Hausschuhe. Alle Schuhe sollte man vor dem Anziehen auf Steinchen überprüfen, die Füße täglich auf Druckstellen oder Verletzungen untersuchen und diese umgehend dem Arzt zeigen. Wer wegen Nervenschäden Fußprobleme hat, ist bei einem Fußspezialisten am besten aufgehoben.

Diabetiker Schutzschuhe

Beispiele: Rahmengenähte Maßschuhe, Orthopädische Schuhe, Fußgesunde Schuhmode, MBT-Schuhe, Diabetiker Schutzschuhe, Therapeutische Schuhe. Die diabetischen Schutzschuhe erfüllen die Kriterien der deutschen Diabetiker Gesellschaft: Sie bieten **ausreichend Zehenfreiheit**. In der Gestaltung des Obermaterials und Futters sind **keine Übergänge oder Nähte** enthalten, die zu Druckstellen führen. **Der Platz im Schuh kann eine speziell für Ihren Fuß gearbeitete Fußbettung aufnehmen**, deren Stärke gute Entlastungseigenschaften gewährleistet.

Orthopädische Maßschuhe

Wenn Sie einen **Risikofuß** haben, der starke Fußdeformitäten aufweist, oder wenn bei Ihnen ein diabetisches Fußsyndrom **mit abgeheilten Verletzungen** vorliegt, sind möglicherweise extra für Sie angefertigte Maßschuhe erforderlich. Durch die individuelle Anpassung an Ihren Fuß verteilt sich die Druckbelastung beim Auftreten optimal.

Entlastungsschuhe

Während der Therapie eines Geschwürs kann der Einsatz eines Entlastungsschuhs notwendig werden. Damit können der Vorderfuß oder die Ferse oder sogar beide zugleich **vollständig druckentlastet** werden. Sie sollten bis einige Wochen nach Abheilung getragen werden. Ob Konfektionsschuh mit Einlage oder Maßanfertigung: **Lassen Sie sowohl Schuhe als auch Einlagen regelmäßig überprüfen und bei Abnutzung erneuern.**





100

seit 1919

Brandes & Diesing

VITALCENTRUM

Brandes & Diesing
Orthopädie-Schuhtechnik-Centrum
Königstr. 44 | 30175 Hannover
Tel. 0511 - 70 15 00
info@brandes-diesing.de

Wir freuen uns auf Sie!
Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

0511 - 70 15 00

Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa 9.00 - 13.00 Uhr

Kundenparkplätze im Parkhaus, 2. Ebene



