

Vorbeugestrategie

Tägliche Selbstkontrolle der Füße:

- Tägliche Selbstkontrolle der Füße, insbesondere zwischen den Zehen
- Lassen Sie sich gegebenenfalls z. B. von Ihrem Ehepartner helfen
- Tägliches Waschen der Füße und sorgfältiges Trocknen der Zehenzwischenräume, am besten mit einem saugfähigen Papierhandtuch (Küchenrolle)
- Temperatur des Fußbades nie höher als 37°C (Thermometer)
- Vermeiden Sie Barfußgehen, keine Schuhe ohne Socken
- Hornhautpflaster und hornhauterweichende Flüssigkeiten oder Salben dürfen nicht verwendet werden
- Tägliches Inspizieren und Austasten der Schuhe (Falten, Fremdkörper)
- Salben und Cremes für trockene Haut sollten Verwendung finden, aber nur sparsam zwischen den Zehen
- Täglicher Sockenwechsel
- Die Nähte der Socken dürfen keinesfalls Druckstellen hinterlassen
- Nägel nicht selbst abschneiden
- Hornhaut und Schwielen dürfen nicht selbst entfernt werden, sondern ausschließlich von geschulten Diabetiker Fußpflegern
- Lassen Sie sich Ihre Füße regelmäßig kontrollieren