



Der Diabetiker und seine Füße

TIPPS ZUR GESUNDERHALTUNG

Kontrolle der Füße

Einmal täglich auf Rötungen, Druckstellen, Einrisse, Blasen und auf verdickte Hornhaut achten.

Bei bekannter Neuropathie auf Barfußlaufen und Wärmflaschen aufgrund der Verletzungs- und Verbrennungsgefahr verzichten. Podologische Behandlungen immer im Rhythmus von 4-6 Wochen durchführen.

Bei Veränderungen unverzüglich den Arzt aufsuchen.

Pflege der Haut

Bei ca. 37° Celsius die Füße täglich reinigen. Nicht länger als fünf Minuten, damit die Haut nicht aufweicht.

Sorgfältiges Abtrocknen der Füße aber auch der Zehenzwischenräume ist erforderlich, um einen Fußpilz zu verhindern.

Zur Pflege eignen sich besonders Produkte mit Urea - Inhaltsstoffen (Harnstoff).

Bewegung der Füße

Die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln zu erhalten, ist oberstes Ziel.

Fußübungen wie Kreisen oder Wippen sind ideal geeignet und können mit wenig Aufwand und ohne Kosten jederzeit und überall durchgeführt werden.

Regelmäßiger Sport oder auch Spaziergänge sind sehr empfehlenswert.

Schutz der Füße

Bequemes Schuhwerk mit ausreichendem Platz ist dabei von großer Wichtigkeit.

Abends Schuhe kaufen, weil dann die Füße meistens etwas „geschwollener“ sind.

Vor jedem Anziehen ist es erforderlich, die Schuhe auf Fremdkörper zu untersuchen.

Strümpfe sollten keine Naht besitzen und täglich gewechselt werden.

Kontakt: anne.przibijlski@ddh-m.de

Abstract

Einleitung:

Oft sind bei Diabetikern Wissenslücken zum Thema Gesunderhaltung der Füße vorhanden. Dabei sind diese ganz besonders aufmerksam zu beobachten, denn fast jeder entwickelt im Laufe seiner Erkrankung Hautveränderungen an den Füßen, die im schlimmsten Fall zur Amputation führen können. Im eigens dafür entwickelten Flyer sollen Betroffene mehr Wissen um die Notwendigkeit der Prophylaxe erlangen, um damit ein geschärftes Bewusstsein für dieses Thema zu schaffen. Nach der Devise: Aktiv sein von Anfang an, aktiv werden bei der kleinsten Veränderung.

Methoden:

Der Informationsflyer wurde an Betroffene persönlich ausgegeben. Die Verteilung fand in Selbsthilfegruppen, einer Arztpraxis und einer Klinik statt. Eine Einschätzung erfolgte über einen selbstentwickelten Fragebogen. Als Messinstrument wurde eine Numerische Rating Skala gewählt. Die Zahl 0 bedeutete in diesem Fall kein vorhandenes Wissen, die 10 absolute Kenntnis zum Thema. Es wurden jeweils zwei subjektive Einschätzungen erfragt. Die Erste erfolgte direkt über das aktuelle Wissen, die Zweite nach Zugewinn durch den Inhalt des Flyers.

Ergebnisse:

In einem Zeitraum von drei Monaten wurden 108 verwertbare Ergebnisse bei den Typen I (12) und II (96) erzielt. Während es bei den Diabetikern des Typs II einen deutlichen Wissenszuwachs durch den Flyer gab (3 Punkte im Mittel), lag der Wissenszuwachs bei Diabetikern des Typs I deutlich darunter. Ein Wissensgewinn war jedoch mit einem Punkt immer noch gegeben.

Diskussion:

Angesichts der niedrigen Kosten für die Erstellung des Flyers und der hohen Kosten, die durch die Behandlung eines DFS entstehen können, ist die Verteilung des Flyers als sinnvoll zu bezeichnen. Schließlich ist durchschnittlich das Wissen um 3,1 Punkte gestiegen. Es sollte einem angesichts der zahlenmäßig kleinen Befragungsgruppe bewusst sein, dass die Ergebnisse nicht repräsentativ sein können. Dennoch sind deutliche Hinweise erkennbar, dass damit das Ziel, ein geschärftes Bewusstsein zum Thema Gesunderhaltung der Füße, erlangt werden kann.

