

Was sind Warnsignale?

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die über 10 Jahre mit Diabetes leben und über 60 Jahre alt sind, ein erhöhtes Risiko haben, Probleme mit ihren Füßen zu bekommen.²

Suchen Sie bei folgenden Anzeichen an den Füßen Ihren Arzt oder Ihr Behandlungsteam auf:

- dünne, pergamentartige oder trockene Haut
- Hühneraugen, Schwielen oder Druckstellen mit Hautverfärbungen
- Rötungen und/oder Schwellungen an Füßen oder Knöcheln
- Veränderung der Fußform
- Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Schmerzen
- ungewöhnlich kalte Füße oder Beine
- Wadenkrämpfe beim Laufen oder Ruhen
- kleine, offene Stellen
- schlecht heilende Wunden
- eingewachsene Zehennägel

² The Journal of Clinical and Applied Research and Education: American Diabetes Association: Clinical Practice Recommendations 2002: Diabetes Care. Vol. 25, No 1, January.

Die Accu-Chek® Blutzuckermesssysteme – innovative Technologien für eine einfache, sanfte und zuverlässige Messung.



ACCU-CHEK® Aviva Verbindet Messkomfort mit einem Plus an Sicherheit.

- Sanft: 0,6 µl Blut
- Schnell: 5 Sek. Messzeit
- Neue Sicherheitsfunktionen



ACCU-CHEK® Compact Plus Zuverlässig Messen – auch unterwegs.

- Clever: Stechhilfe und Teststreifentrommel integriert
- Einfach: automatische Codierung und Teststreifenbereitstellung
- Schnell: 5 Sek. Messzeit

Wir sind für Sie da

Bei Fragen rufen Sie bitte unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Accu-Chek® Kunden Service Center an. Gerne stehen wir Ihnen von Mo.–Fr. von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr unter der Telefonnummer **01 80 / 2 00 01 65** (6 Cent pro Gespräch) zur Verfügung. Oder besuchen Sie uns im Internet unter **www.accu-chek.de** mit vielen kostenlosen Services – informativ und aktuell.

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK AVIVA und SOFTCLIX sind Marken von Roche.



www.accu-chek.de
Roche Diagnostics GmbH
D-68298 Mannheim



Aktiver Umgang mit Diabetes Sorgfalt für Ihre Füße

Menschen mit Diabetes leben mit einem erhöhten Risiko, Probleme mit ihren Füßen zu bekommen. Schmerzen oder Veränderungen an den Füßen bleiben oft unerkannt. Damit Sie immer „gut zu Fuß“ sind, sollten Sie sorgfältig auf Ihre Füße achten.



ACCU-CHEK®
Leben. So wie ich es will.

Wodurch entstehen Probleme an den Füßen?

1. Nervenveränderungen

Bei hohen Blutzuckerwerten über eine längere Zeit kann es zu Nervenveränderungen an den Füßen kommen. Schmerz- und Temperaturempfinden sind dann herabgesetzt, drückende Schuhe oder Verletzungen spüren Sie nicht mehr. Ein Drittel aller Menschen mit Diabetes hat eine leichte Schädigung der Nerven.

2. Durchblutungsstörungen

Menschen mit Diabetes und hohem Blutdruck haben häufig eine schlechte Durchblutung in den Beinen und Füßen. Durch die mangelnde Durchblutung kommen weniger Sauerstoff und Nährstoffe in die Füße. Infolgedessen heilen Verletzungen langsamer oder gar nicht.

3. Wundheilung

Bei hohen Blutzuckerwerten können Wunden und Verletzungen oft nicht so gut heilen, es kommt zu Entzündungen. Aus kleinen Wunden können sich große Komplikationen entwickeln.

4. Veränderung der Fußform

Wenn ein Mensch mit Diabetes und Nervenveränderungen Deformationen an den Füßen hat (z. B. Hammerzehen, Spreizfuß oder Großzeh-Ballen), kann er sich besonders leicht verletzen. Druckstellen oder Verletzungen haben oft schwerwiegende Folgen, weil andere Teile der Füße stärkeren Belastungen ausgesetzt werden.

Wie kann ich Fußproblemen vorbeugen?

- Binden Sie die tägliche Fußkontrolle in die Körperpflege ein.
- Wenn Sie Anzeichen für Nerven- oder Durchblutungsstörungen an Füßen oder Beinen bemerken, suchen Sie umgehend Ihren Arzt oder das Behandlungsteam auf.
- Zeigen Sie auch kleine Wunden und Verletzungen an den Füßen dem Arzt oder Behandlungsteam, denn eine zunächst banale Verletzung kann schwerwiegende Folgen nach sich ziehen mit langen Phasen, in denen die Füße nicht belastet werden dürfen.
- Die jährliche Fußkontrolle und Untersuchung der Nervenbahnen beim Arzt ist sehr wichtig. Deshalb denken Sie in Ihrem eigenen Interesse an die ärztliche Fußinspektion – schließlich sollen Ihre Füße Sie durchs ganze Leben tragen.¹

Bei Nerven- oder Durchblutungsstörungen an den Füßen beachten Sie Folgendes:

- Untersuchen Sie Ihre Füße täglich auf Hautverfärbungen, Blasen, Druckstellen oder eingewachsene Nägel. Mit einem Vergrößerungsspiegel kontrollieren Sie die Unterseite der Füße.



- Trocknen Sie Ihre Füße sorgfältig mit einem weichen Handtuch ab – besonders die Zehen-Zwischenräume.
- Cremes Sie Ihre Füße nach dem Duschen oder Baden mit einer Harnstoffsalbe ein, die Zehen-Zwischenräume aussparen.
- Kürzen und feilen Sie Ihre Fußnägel mit einer Nagelfeile. Informationen zu besonders geeigneten Nagelfeilen erhalten Sie beim speziell ausgebildeten Fußpfleger (Podologen).
- Benutzen Sie bitte keine Heizkissen oder Wärmflaschen. Es können Verbrennungen auftreten, ohne dass Sie etwas davon spüren.
- Bei kalten Füßen helfen Wollsocken und gymnastische Fußübungen.
- Laufen Sie draußen und im Haus nicht barfuß. Spielzeug, kleine Gegenstände, Scherben, Splitter, etc. können unbemerkt Verletzungen verursachen.
- Tragen Sie bequeme Schuhe (auch bei Festlichkeiten), in denen keine Druckstellen auftreten. In den Schuhen sollten Sie stets Socken tragen und sicherstellen, dass keine Fremdkörper in den Schuhen liegen, die Ihre Füße verletzen können.

¹ Diabetes und Stoffwechsel, Praxis-Leitlinien der Deutschen Diabetes-Gesellschaft (DDG), Band 11, Mai 2002, Kirchheim Verlag.