

Menschen mit Diabetes müssen besonders gut auf ihre Füße achten. Sehr vielen ist das mittlerweile klar. Und trotzdem gibt es nach wie vor Wissenslücken und Fehler beim **Pflege-ritual**. Die kompetente Beratung in der Apotheke hilft, die Situation weiter zu verbessern.

Was Diabetiker-Füße brauchen

Diabetiker-Füße sind anspruchsvoll und brauchen ein Mehr an Aufmerksamkeit. Denn schließlich ist bei Zuckerpatienten die Gefahr groß, ein diabetisches Fußleiden zu entwickeln. Vor allem dann, wenn der Blutzucker schlecht eingestellt ist, der Patient unter Diabetes-Folgeerkrankungen wie Neuropathie oder Durchblutungsstörungen leidet, die Füße Deformitäten aufweisen oder unzureichend vor Verletzungen und Infektionen geschützt werden. Die gute Nachricht: Einem Großteil der Diabetiker in Deutschland ist sehr wohl bekannt, dass ihre Füße schutzbedürftig sind. 60 Prozent wissen, was ein Ulkus ist und wie er entsteht. 75 Prozent der Menschen mit Diabetes informieren sich über mögliche Folgeerkrankheiten und darüber, wie sie durch Pflegemaßnahmen etwas für ihre Fußgesundheit tun können. Und, was für Sie als PTA besonders interessant ist: Mehr als jeder zweite informierte Diabetiker lässt sich, wenn's um die Fußpflege geht, in der Apotheke beraten. Dies sind die zuversichtlich stimmenden Ergebnisse des aktu-

ellen GEHWOL Diabetes-Report 2016. Alle zwei Jahre gibt die repräsentative, bundesweite Erhebung Aufschluss über Risikobewusstsein, Fußpflege-Maßnahmen und Vorsorgeverhalten von Diabetes-Patienten und darüber, wie es um ihre medizinische Versorgung bestellt ist. Für den Diabetes-Report 2016 hat GEHWOL gemeinsam mit den Marktforschungsspezialisten IDS und INSIGHT Health 3.265 Diabetiker und 120 Ärzte befragt und die Ergebnisse statistisch ausgewertet.

Weniger Pflegemuffel Erfreulich: Im Vergleich zur letzten Erhebung hat sich in den Köpfen deutscher Zuckerpatienten einiges getan. Vor zwei Jahren war 63 Prozent der Diabetiker überhaupt nicht klar, dass sie besonders auf ihre Füße achten sollten. Mittlerweile sind es „nur noch“ 44 Prozent, denen es generell an Risikobewusstsein mangelt. Nicht nur das Wissen über den Zusammenhang zwischen Diabetes und Fußleiden ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen, parallel hat sich auch das konkrete Pflegeverhalten verbessert. Inzwischen pflegen 60

Prozent der Menschen mit Diabetes ihre Füße zumindest regelmäßig, acht Prozent von ihnen sogar ganz vorbildlich jeden Tag. 32 Prozent kümmern sich zumindest gelegentlich um die Fußpflege, acht Prozent allerdings nur selten.

Konsequente und systematische Fußpflege ist bei Diabetes unerlässlich, denn schließlich kann sie typischen Problemen wie trockener Haut und starker Hornhautbildung zuverlässig entgegenwirken. Und damit haben sehr viele Diabetes-Patienten zu kämpfen: 50 Prozent der für den GEHWOL Diabetes-Report Befragten bestätigen, dass sie unter trockener Haut leiden, 34 Prozent geben an, rissige Haut zu haben, und genauso viele klagen über Schwielen und übermäßige Hornhaut. Diese Symptome können eine Folge des Diabetes sein, da sich die Stoffwechselstörung auch auf die Schweißsekretion sowie die Synthese von Hautfetten (Lipiden) auswirken kann. Gebundene Feuchtigkeit aus dem Schweiß und Lipide sind wichtige Komponenten der Hautbarriere. Gerät diese aus der Balance, kommt es zu den genannten Hautproble-



men. Sie sind für Diabetiker nicht nur kosmetisch störend, sondern begünstigen auch die Entstehung von Wunden und Ulzera.

Täglich eincremen Mit täglicher Fußpflege lassen sich klassische Probleme wie Hautrockenheit und rissige Haut leicht beheben. Auf diesen Zusammengang können Sie als PTA gar nicht oft genug hinweisen. Zu den wichtigsten Pflegemaßnahmen gehört das Eincremen. Empfohlen werden hierfür unter anderem feuchtigkeitsspendende Emulsionen, die Harnstoff (Urea) enthalten. Tatsächlich folgen 81 Prozent der Diabetiker diesem Rat und cremen ihre Füße ein, überwiegend mit einer Urea-haltigen Feuchtigkeitscreme. Harnstoff gehört zu den etablierten Feuchthaltesubstanzen in der Hautpflege. Die auch natürlich in der Haut vorkommende Substanz wirkt hygroskopisch, das heißt, sie bindet Wasser in der Hornschicht der Haut. In ausreichender Konzentration (ab 10 %, z. B. in GEHWOL med Lipidro Creme) hat Urea zudem keratoplastische Eigenschaften. Das bedeutet: Durch intensive Einlagerung von

Feuchtigkeit in die Haut normalisiert sich die Zellproliferation und die Haut bleibt vor übermäßiger Verhornung geschützt. In noch höherer Konzentration (ab 18 %, z. B. in GEHWOL med Hornhaut-Creme) trägt Urea dazu bei, die Hornschichtdicke zu reduzieren, also übermäßige

SERVICE FÜR IHRE KUNDEN

Wie Menschen mit Diabetes Fußprobleme vermeiden können, zeigt der GEHWOL-Ratgeber „Standhaft bleiben trotz Diabetes“. Experten, darunter Mediziner und Podologen, erklären leicht verständlich, wie das diabetische Fußsyndrom entsteht, worauf es beim Schuhkauf ankommt und was bei der Fußpflege zu beachten ist. Die informative Broschüre können Sie als PTA zur Weitergabe an Ihre Kunden kostenlos bestellen (10, 25 oder 50 Stück). Senden Sie einfach eine Mail an: info@gehwol.de.

Hornhaut an den Füßen abzutragen. Durch seine besonderen Wirkweisen ist Harnstoff für die Pflege von Diabetiker-Füßen von enormer Bedeutung.

Neben dem Cremen gehören weitere Maßnahmen zu einer konsequenten Fußpflege und Prophylaxe. Eine der wichtigsten: Die Füße täglich inspizieren und prüfen, ob eine Verletzung vorliegt. Laut Diabetes-Report führen 78 Prozent der Diabetiker entsprechende Sichtkontrollen durch, jedoch nur sechs Prozent – wie es von Experten empfohlen wird – täglich. Immerhin 57 Prozent geben an, ihre Füße regelmäßig zu untersuchen, 37 Prozent werfen nur gelegentlich einen Blick nach unten. Und das ist eindeutig zu selten!

Typische Fehlerquellen Auch bei der Fußpflege gilt: Der Fehler steckt oft im Detail. Fußbäder beispielsweise dienen der Fußhygiene und sind auch für Diabetiker erlaubt. 79 Prozent der Patienten nutzen diese Möglichkeit der Hautreinigung. Diabetikern wird allerdings empfohlen, dass das Fußbad nicht länger als drei bis fünf Minuten dauern sollte. ▶

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► Laut Diabetes-Report badet jeder zweite Diabetiker seine Füße jedoch länger als fünf Minuten.

Bei der Pediküre greifen viele Diabetiker zu den falschen Instrumenten, ebenso bei der mechanischen Entfernung von Hornhaut. 80 Prozent der Patienten kürzen sich ihre Nägel selbst, davon 71 Prozent mit einer Nagelschere statt, wie empfohlen, mit einer Nagelfeile (43 %). Schlimmer noch bei der Hornhaut. Hier kommen mitunter verletzungsträchtige Werkzeuge zum Einsatz, so zum Beispiel Rasierklingen (10 %), Produkte mit hornhautauflösenden Substanzen wie Salicylsäure (17 %) oder Raspeln (60 %). Sie alle haben am Diabetiker-Fuß nichts zu suchen!

für die regelmäßige häusliche Fußinspektion zu sensibilisieren und ihnen hochwertige, für Diabetiker-Füße geeignete Pflegeprodukte zu empfehlen. Eine ausgezeichnete Wahl sind harnstoffhaltige Cremes wie GEHWOL med Lipidro Creme. Sie unterstützt die Barrierefunktion der Haut, wirkt Wasserverlust und Austrocknung entgegen. Die hochwertige Pflegecreme enthält hautfreundliche, rasch einziehende Fette aus Sanddorn- und Avocadoöl sowie verschiedene Feuchthaltesubstanzen, darunter Urea. Eine gute Empfehlung zur sanften Beseitigung starker Hornhaut an den Füßen ist GEHWOL med Hornhaut-Creme. Sie verfügt über eine hohe Harnstoff-

sondern zum medizinischen Fußpfleger (Podologen) gehen sollten. Podologen besitzen medizinisches Fachwissen und arbeiten eng mit Ärzten und Fußambulanzen zusammen. Erfreulich ist die Tatsache, dass laut Diabetes-Report 60 Prozent der Menschen mit Diabetes regelmäßig, mindestens einmal im Jahr, zum Podologen gehen.

Zudem sind auch regelmäßige Kontrolluntersuchungen in der Arztpraxis unerlässlich, damit Fußläsionen frühzeitig erkannt und adäquat behandelt werden können. Zwar geht die Mehrheit der Diabetiker zu den ärztlichen Vorsorgeterminen, jedoch: Nach Angaben der für die Diabetes-Report befragten Ärzte nehmen nur fünf Prozent der Patienten wirklich alle Untersuchungstermine wahr. Allgemein sollten Diabetiker ihre Füße mindestens einmal pro Jahr von einem Arzt untersuchen lassen. Bei Patienten mit sensorischer Neuropathie findet die Untersuchung alle drei bis sechs Monate statt, bei Patienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit (pAVK) alle zwei bis drei Monate. Diabetiker mit früherem Ulkus oder Amputation sollten alle ein bis zwei Monate zum Facharzt gehen. Jedoch: In der Praxis sehen Ärzte viele dieser Risikopatienten seltener. Gut, wenn auch das Apotheken-Team durch aktive Beratung dazu beitragen kann, die Compliance weiter zu verbessern. Als PTA sollten Sie Ihre Kunden darüber informieren, wie wichtig regelmäßige Fuß-Check-ups beim Arzt für die langfristige Gesundheit der Füße sind. Diabetes-Patienten sollten sich an die individuell erforderlichen Untersuchungsintervalle halten und den Arzt, falls noch nicht geschehen, beim nächsten Check-up auch einmal nach podologischer und orthopädieschuhtechnischer Versorgung fragen. ■

*Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin*

5 TIPPS FÜR DIE HÄUSLICHE FUSSPFLEGE

1. Füße täglich auf Veränderungen wie Druckstellen, Rötungen, Schwellungen, Fremdkörper und Blasen kontrollieren – am besten mit einem Vergrößerungsspiegel.
2. Fußbäder sind bei intakter Haut erlaubt, jedoch: Nicht länger als drei bis fünf Minuten bei maximal 37 bis 38 Grad Celsius baden! Wassertemperatur mit einem Badethermometer überprüfen.
3. Füße mit einem weichen Handtuch abtrocknen, zwischen den Zehen mit einem Wattestäbchen! Nicht trocken föhnen!
4. Füße täglich eincremen, bei sehr trockener Haut zweimal täglich. Darauf achten, dass die Fußcreme für Diabetiker geeignet ist und Harnstoff enthält.
5. Für die Fußpflege keine scharfen Instrumente benutzen! Das heißt: Hände weg von Hornhautraspeln, Rasierklingen, Nagelscheren & Co. Nägel am besten mit einer Sandblatt- oder Diamantfeile gerade abfeilen.

Kompetent beraten Diese Beispiele zeigen deutlich: In Sachen Fußpflege haben Menschen mit Diabetes nach wie vor einen sehr hohen Informationsbedarf. Und viele von ihnen wissen die Beratungskompetenz des Apotheken-Teams zu schätzen. Deshalb gilt: Werden Sie aktiv, helfen Sie mit, Wissenslücken zu schließen, und geben Sie Ihren Kunden wertvolle Fußpflege-Empfehlungen mit auf den Weg. Wichtig ist es beispielsweise, Diabetes-Patienten

Konzentration und enthält zudem hautglättende Komponenten wie Allantoin und Seidenextrakt.

Regelmäßig zum Check-up So wichtig und unverzichtbar die systematische häusliche Fußpflege für Menschen mit Diabetes auch ist: Nicht fehlen sollte im Beratungsgespräch der Hinweis, dass Diabetiker bei Fußproblemen, wie eingewachsenen Nägeln, Schwielen und Hühneraugen, nicht selbst Hand anlegen,