

Feinziel

Der Patient/ Angehörige...

- kennt die Hilfsmittel zur Fusskontrolle und -Pflege
- weiss wie eine korrekte Fusskontrolle und-Pflege zu Hause durchzuführen ist
- weiss wie man Fussprobleme vorbeugen kann
- weiss was beim Schuhkauf beachtet muss
- weiss, wie er/ sie / Angehörige in Notfallsituationen handeln muss
- weiss an wen er sich bei Auftreten von möglichen Besonderheiten wenden kann

Wissen

Tipp für Patienten

- Schuhe nachmittags kaufen
- Möglichst wenig Nähte
- Socken aus Baumwolle
- Täglich baden in lauwarmen Wasser
- Füsse gut trocknen, auch zwischen den Zehen
- Creme mit Urea verwenden (keine Creme für zwischen den Zehen)
- Fuss täglich kontrollieren, allenfalls mit Spiegel oder durch Partner
- Zehennägel gerade feilen, wenn möglich Fusspflege durch Fachperson

Achtung

- Nie Barfussgehen (zu Hause, Strand, Schwimmbad)
- Keine Bettflaschen oder Heizkissen => Bettsocken tragen
- Keine Wechselbäder
- Keine Selbstbehandlungen von Hühneraugen oder ähnliches
- Keine hohen Absätze
- Keine Riemchen zwischen den Zehen

Schuh

- Wie sieht Schuh aus (ausgetragen, kaputt, neu, viele Nähte)
- Sohle wie abgelaufen
- Umriss des Fusses in Schuh (mit Hilfe eines Blattes) oder Sohle herausnehmen und an Fuss hinhalten
- Schuhe auf Fremdkörper kontrollieren
- Fusseinlagen mit durchgehender Basis

Fuss

- Monofilamenttest und / oder Vibrationssinn
- Aussehen Fuss, Deformationen, fehlende Zehen
- Rötungen, Schwellungen, Druckstelle
- Hautveränderung (trockene Haut, Risse, Nagelpilz, Hyperkeratosen, Ulzera, Nekrose)
viel Schuppen=wenig Schwitzen
- Nagelveränderungen
- Schmerzen Fuss (nachts, tagsüber, beim gehen)

Material

- Adresse Podologen Visitenkärtli lokale Podologinnen und www.podologie.ch
- Schuhgeschäft für Spezialschuhe
- Schulungsblatt und Broschüre von Bayer

Überprüfung der Zielerreichung

- Wie kann ich Sie noch besser unterstützen
- Dokumentationsblatt Fusskontrolle
-

Schulungsprozess abschliessen

- Was benötigen Sie noch von mir?