

LES 10 COMMANDEMENTS DU PIED DIABÉTIQUE

Lavez et séchez vos pieds

- Lavez-les tous les jours avec de l'eau tiède et du savon non irritant. Pensez à vérifier la température de l'eau (inférieure à 37,5°).
- N'utilisez pas de brosse, ni de gant de crin.
- Si vous prenez un bain de pied, pas plus de 5 minutes.
- Séchez vos pieds parfaitement, n'oubliez pas entre les orteils.



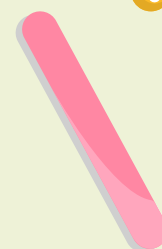
Surveillez vos pieds !

- Tous les jours après le bain, inspectez vos pieds dans un endroit bien éclairé. Utilisez un miroir si nécessaire, ou demandez l'aide d'un proche.
- Examinez les ongles, regardez entre les orteils, sous le pied et sur le pied.
- Recherchez les lésions entre les orteils, les crevasses, les cors ou les durillons, les changements de couleur.



Hydratez vos pieds !

- Massez vos pieds avec une crème hydratante simple.
- N'appliquez pas de crème entre les orteils, n'utilisez pas de talc.



Prenez soin de vos pieds !

- N'enlevez pas vous-même les cors, les durillons.
- N'utilisez jamais de bistouri, de lames de rasoir, de limes métalliques....
- Demandez l'aide d'un pédicure et signalez-lui que vous êtes diabétique.

Coupez vos ongles....

- Coupez-les au carré, de manière à ce qu'ils ne dépassent pas le bord de l'orteil.
- Evitez les coupe-ongles, utilisez plutôt des ciseaux à bouts ronds.
- Limez vos ongles avec une lime en carton.



Portez des chaussettes adaptées !

- En coton ou en laine, sans trous ni plis.
- Elles ne doivent pas trop serrer les mollets et les chevilles.
- Si elles ont des coutures, vous pouvez éventuellement les mettre à l'envers.
- Changez vos chaussettes chaque jour.

Choisissez des chaussures

- Souples et légères, de préférence en cuir, à bout large.
- Evitez les chaussures ouvertes, les talons trop élevés.
- Achetez vos chaussures en fin de journée, vos pieds sont plus gonflés à ce moment-là.
- Ne portez pas de chaussures neuves plus de 2 heures par jour.



Examinez vos chaussures !

- Avant de les enfiler, assurez-vous qu'elles ne contiennent pas de corps étranger.

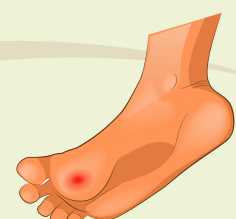


Soyez prudent !!!

- Ne marchez jamais pieds nus sur la plage, ou à la piscine.
- Evitez les bouillottes, les bains de pied trop chauds.
- Si vous transpirez beaucoup, lavez-vous les pieds plusieurs fois. Evitez la macération....
- Posez les 2 pieds par terre quand vous vous asseyez.

Traitez toute lésion !

- Si une plaie, même toute petite, apparaît et si elle est associée à la douleur, la chaleur, la rougeur.... N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Il pourra vous indiquer la meilleure façon de la soigner.



10 REGELN FÜR GESUNDE FÜSSE

Füße gut waschen und abtrocknen

- Die Füße täglich mit lauwarmem Wasser und einer neutralen Seife waschen. Denken Sie daran die Wassertemperatur zu messen (unter 37,5° C).
- Benutzen Sie keine Bürste und auch keine Rosshaarhandschuhe.
- Ein Fußbad soll nicht länger als 5 Minuten dauern.
- Füße sehr gut abtrocknen, zwischen den Zehen nicht vergessen!



Füße gut beobachten

- Täglich nach dem Bad, Füße an einem hellen Ort untersuchen. Falls notwendig, einen Spiegel dazu benutzen oder einen Ihrer Angehörigen um Hilfe bitten.
- Nägel untersuchen, Zehenzwischenräume, Fußsohle und Fußrücken genau anschauen.
- Zehenzwischenräume auf Verletzungen, Risse, Hühneraugen und Farbveränderungen untersuchen.

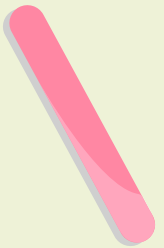


Füße eincremen

- Füße mit milden Feuchtigkeitscreme einmassieren.
- Weder Creme noch Puder für die Zehenzwischenräume verwenden.

Pflege Sie Ihre Füße!

- Hühneraugen, Hornhaut nicht selbst entfernen.
- Nie Skalpell, Rasierklingen oder Metallfeile benutzen.
- Falls Sie einen Fußpfleger zur Hilfe ziehen, bitte unbedingt über Ihren Diabetes informieren.



Schneiden Sie Ihre Zehennägel!

- Zehennägel gerade und nicht zu kurz abschneiden.
- Benutzen Sie keinen Nagelknipser, nehmen Sie eher eine abgerundete Schere.
- Nägel mit Pappfeile feilen.

Ziehen Sie passende Strümpfe an!

- Aus Baumwolle oder Wolle, ohne Loch und ohne Falten.
- Sie dürfen Fersen und Waden nicht einengen.
- Falls die Strümpfe eine Naht haben, dann eventuell auf links drehen.
- Strümpfe täglich wechseln.



Achten Sie auf gute Schuhe!

- Leicht, bequem und beweglich, am besten aus Leder und ausreichend breit.
- Meiden Sie offene Schuhe, Sandalen sowie hohe Absätze.
- Schuhe am Ende des Tages kaufen.
- Neue Schuhe nicht länger als 2 Stunden tragen.



Kontrollieren Sie Ihre Schuhe!

- Kontrollieren Sie bitte bevor Sie die Schuhe anziehen, ob sich keine Fremdkörper in den Schuhen befinden.



Seien Sie vorsichtig!

- Nicht mit nackten Füßen an den Strand oder ins Schwimmbad gehen.
- Keine warmen oder heißen Fußbäder nehmen.
- Füße öfters waschen wenn Sie viel schwitzen.
- Setzen Sie beide Füße auf den Boden wenn Sie sitzen

Behandeln Sie jede Verletzung!

- Bei jeder Wunde / Verletzung, Wunden die Schmerzen, Wärme oder Rötungen bewirkt, nicht zögern und den Arzt aufsuchen, um eine sofortige Behandlung zu ermöglichen.

