

## 1. Ermittlung des Beratungsbedarfes (bei allen Menschen mit Diabetes)

- Häufigkeit der Inanspruchnahme ärztlicher Fußuntersuchungen und aktuellen Befund erfragen, ggf. auf diese Kontrolluntersuchung hinweisen<sup>1</sup>
- Frage nach DMP - Einschreibung
- Regelmäßig von medizinischen Fußpfleger\*innen/Podolog\*innen durchgeführte Maßnahmen erfragen
- Täglich und regelmäßig durchgeführte Fußpflegemaßnahmen erfragen, die der/die Patient\*in selber durchführt (so er/sie dazu in der Lage ist)

## 2. Früherkennung von potenziellen diabetesassoziierten Fußproblemen

### a) Aktive Symptomschilderung durch Patient\*in

Mögliche für den/die Apotheker\*in erkennbare Indikatoren:

- Diabetiker\*innen, die mehrfach über Hornhaut, Schwielen oder Fuß- bzw. Nagelpilz berichten (bzw. nach entsprechenden Produkten zur Behandlung fragen)
- Patienten\*innen, die über Kälte-, Kribbelempfinden, „Ameisenlaufen“, geschwollene Füße, Wadenkrämpfe und Schmerzen in den Beinen bei Ruhe (besonders nachts) klagen (Neuropathie)
- Patienten\*innen, die über kalte Füße, Wadenkrämpfe beim Laufen sowie schwere Beine klagen

Werden die genannten Symptome von jemandem ohne bekannten Diabetes beschrieben, kann der/die Apothekerin eine Blutzuckermessung durchführen und ggf. Patienten\*innen, in eine ärztliche Behandlung verweisen.

### b) Hinterfragen des Zustandes der Füße durch den/die Apotheker\*in<sup>2</sup>

Diabetiker\*in auffordern, seine/ihre Füße genau zu beschreiben:

- Gesamteindruck, Zustand der Zehen und Zwischenräume, Ballen, Nägel, Hornhaut, Schwielen, Warzen, Hühneraugen, Druckstellen, kleine Verletzungen, Wunden etc.

## 3. Beratung von Patient\*innen (Erstgespräch)

### a) Anleitung zur Fußpflege

- Tägliche Reinigung der Füße (mit 37°C warmem Wasser, milder Babyseife oder seifenfreier Waschlotion und weichem Waschlappen, nie länger als 3 bis 5 Min. einweichen lassen, vermeiden austrocknender Zusätze sowie von Bürsten oder Massagehandschuhen, verwenden weicher Handtücher, gut abtrocknen)
- Regelmäßige Pflege der Füße (Hornhaut mit Bimsstein entfernen, keine scharfen Gegenstände wie z. B. Hobel verwenden, keine Verwendung keratolytischer Tinkturen oder Pflaster; bei rauer, rissiger oder trockener Haut Füße nach dem Waschen mit einer feuchtigkeitbindenden Fettcreme pflegen)
- Regelmäßige Pflege der Fußnägel (feilen statt schneiden, nicht zu kurz, spatenförmig, Sandpapierfeilen verwenden, auch hierzu keine scharfen oder spitzen Gegenstände wie Scheren oder Zangen verwenden)

<sup>1</sup>Screening des Diabetischen-Fuß-Syndroms sollte durch regelmäßige ärztliche Fußinspektion obligat bei jedem Menschen (zum Beispiel nach dem Gesundheits-Pass Diabetes der DDG) durchgeführt werden.

<sup>2</sup>Bei entsprechendem Wunsch kann der Apotheker/die Apotheker\*in sich die Füße und Schuhe auch selbst ansehen.

**b) Anleitung zu selbstverantwortlichem Handeln**

**Füße**

- Tägliche Selbstuntersuchung der Füße auf Druckstellen, Hautveränderungen und kleine Verletzungen; Fußsohlen ggf. mit Hilfe eines Spiegels kontrollieren
- Auch bei kleinen Veränderungen oder Verletzungen einen ärztlichen Besuch anraten
- Unbedingtes Abraten von Selbstbehandlungen bei Hühneraugen oder Warzen
- Niemals barfuß laufen (Verletzungsgefahr)

**Strümpfe**

- Täglicher Wechsel
- Tragen von Strümpfen aus atmungsaktiven Materialien ohne scheuernde Nähte

**Schuhe**

- Regelmäßiges Überprüfen aller Schuhe mit der Hand auf glatte Innenflächen
- Schuhe immer nachmittags kaufen (da dann die Füße am dicksten sind)
- Überprüfen, ob Schuhe ausreichend Platz bieten und keine Druckstellen verursachen (dazu barfuß auf ein Stück Papier stellen, Umriss des Fußes nachzeichnen, Ausschneiden und Papierfuß in Schuh oder auf Sohle legen)

**4. Schriftliche Materialien zum Thema Fußpflege und ggf. Adressen medizinischer Fußpfleger\*innen mitgeben**

**5. Weitere Beratung (Folgegespräche)**

Analog der Inhalte unter Punkt 3

**6. Dokumentation sämtlicher Maßnahmen und Gesprächsinhalte**

Empfehlung: Checkliste Polyneuropathie und Checkliste Neuropathie-Symptom-Score