



Mitglied im:
ZENTRALVERBAND
DER PODOLOGEN UND
FUSSPFLEGER
DEUTSCHLANDS E.V.

Die 10 Gebote ...

... der diabetischen Fußprophylaxe

(Herausgeber: OÖ. Gebietskrankenkasse)

- 1. Täglich die Füße selbst kontrollieren**
- 2. Nur professionelle Fußpflege in Anspruch nehmen**
- 3. Regelmäßige Fußkontrolle durch den Arzt**
- 4. Bei Hautveränderungen sofort zum Arzt**
- 5. „Heimchirurgie“ vermeiden**
- 6. Die Fußhaut pflegen wie die Gesichtshaut**
- 7. Hochwertige passgerechte Schuhe tragen**
- 8. Einlagen wenn nötig regelmäßig verwenden**
- 9. Nicht barfuss gehen**
- 10. Langzeit Blutzucker - Einstellung**

Empfohlen wird täglich Fußgymnastik