

„Den Füßen zuliebe“

Leitfaden für den Patientenunterricht:

Inhaltsangabe

- Einleitung
- Rahmenbedingungen
- Übersicht der verwendeten Tischflipchart
- 1. Unterrichtseinheit
- 2. Unterrichtseinheit
- 3. Unterrichtseinheit
- Anhang:
 - Entspannungsübungen
 - Entspannende Fußmassage

Einleitung

Unterricht über Fußpflege bei Menschen mit Diabetes steht immer in der Gefahr, daß die Empfehlungen der GruppenleiterInnen als Warnungen und Drohungen verstanden werden. Je umfangreicher die Empfehlungen sind, und je mehr sie mit dem gewohnten Verhalten in Konflikt geraten, um so mehr kann sich bei den Betroffenen eine innere Abwehr gegen die empfohlenen Maßnahmen aufbauen. Dann werden die Informationen nicht als handlungsleitende Informationen aufgenommen.

Wir haben bei der Konzeption der Unterrichtseinheiten daher nach Lernprinzipien gesucht, die helfen können, diese Gefahren zu vermeiden und den Erfolg der Unterrichtsstunden zu sichern. Dazu gehören Anregungen zum selbstbestimmten Lernen nach den individuellen Zielen und Lernmöglichkeiten innerhalb der Lerngruppe, der Respekt der Berater vor individuellen Wünschen und Bedürfnissen; Hilfen zur Klärung der Ziele und Motive der Betroffenen und Informationen darüber, wie individuelle Ziele besser erreicht werden können. Als allgemeines Motto soll gelten:

**Menschen für ihre Füße begeistern (=die Füße mit Geist erfüllen)
anstatt die Füße als lästige Anhängsel zu betrachten
die man zu allem Überfluss
auch noch pflegen muss.**

Die folgenden Prinzipien erschienen uns im einzelnen hilfreich:

1. Füße als schöne, wertvolle und schützenswerte Körperteile
2. positive Handlungen und Vorstellungen, Stärken/Ressourcen:
3. Suchhaltung der Betroffenen
4. Aktivierung
5. Selbsterfahrung und Ganzheitlichkeit

zu 1) Füße als schöne, wertvolle und schützenswerte Körperteile:

In den Darstellungen von Füßen werden schöne, gesunde Füße in einem positiven Kontext gezeigt. In anatomischen Darstellungen, Vorstellungsübungen sowie praktischen Übungen mit den Füßen werden die Teilnehmer auf die Vielseitigkeit, Leistungsfähigkeit und Entwicklungs-/Trainingsmöglichkeit der Füße gelenkt, wobei verlorengegangene Fähigkeiten durch Vorstellungen ersetzt werden können. Vermittelt über Bilder (z.B.: Babyfüße, Fotos realer Bedrohungen, wie z.B. "schöner Fuß und Scherbe") können die besondere Schutzbedürftigkeit der Füße und positive Pflege-Gefühle angesprochen werden. Leitmotiv: "...den Füßen zuliebe..."

zu 2) Positive Handlungen und Handlungen – Stärken/Ressourcen:

Die Teilnehmer werden gebeten, sich angenehme Tätigkeiten und Erfahrungen mit den Füßen vorzustellen (Entspannung, Gruppengespräch). In den Übungen sollen die Fähigkeiten der Füße (was kann ich immer noch?) und ihre positive Erlebnisfähigkeit (Fußbad, Berührung,

Eincremen) im Vordergrund stehen. Was kann ich vielleicht wieder lernen? Wie kann ich mit meinen Füßen mehr Angenehmes und Freudvolles erleben?

zu 3) Suchhaltung:

Es soll den Teilnehmern nicht etwas Fertiges vorgesetzt/ referiert werden, sondern die Teilnehmer sollen angeregt werden, selbst Lösungen zu suchen, die man in der Gruppe bewerten kann. Dazu bedarf es eines ansprechenden und abwechslungsreichen Lehrmaterials, das neugierig macht und aktiviert. Die Teilnehmer werden nach ihrer Meinung, ihren Vorschlägen und Bewertungen gefragt.

zu 4) Aktivierung:

Durch einfache Übungen und Hausaufgaben werden die Teilnehmer aktiviert, wobei sie selbst mitentscheiden sollen und auch Alternativen erproben können.

zu 5) Selbsterfahrung und Ganzheitlichkeit:

Durch Vorstellungen (Entspannung) und Übungen (barfuss gehen, Bewegung, Fußpfad) sollen die Füße sinnlich erfahrbar werden (Vibration, Temperatur, Berührung, Massage, Schmerz, Spannung-Entspannung). Mit welchen Teilen der Füße kann ich das wahrnehmen? Wodurch ändert es sich?

Als theoretische Hintergrundphilosophie für diese Arbeit gelten die Empowerment-Philosophie (bzw. die personenzentrierte Gesprächspsychotherapie) und die Hypnotherapie nach Erickson:

a) Zur Förderung des Empowerment stehen das individuelle Erleben, die Einstellungen, Bewertungen und Ziele der Betroffenen im Vordergrund. Seelische Vorgänge in den Betroffenen. Diese Vorgänge im Betroffenen werden grundsätzlich positiv aufgenommen und in ihren positiven Möglichkeiten im Hinblick auf die weitere Entwicklung betrachtet. Die Beraterinnen helfen vor allem durch Fragen bei der Klärung und Entscheidungsfindung und bieten Informationseinheiten an, wenn die Betroffenen dies wünschen.

Beispiel: Möchten Sie etwas von mir erfahren über Problemzonen an den Füßen? Darf ich Ihre Erfahrungen zusammenfassen? Was können Sie selbst dafür tun, dass Ihre Füße beweglicher werden? Wie werden Sie es machen?

b) Die Hypnotherapie ist im Zusammenhang mit Fußproblemen interessant, weil sie ressourcenorientiert denkt und die Betroffenen zu positiven Vorstellungen der eigenen Fähigkeiten, des Erlebens und der Wahrnehmung anregt. Wie in der Empowerment-Philosophie entscheidet der Betroffene selbst, welche Vorstellungen und Handlungen er für sich auswählt. Für die Hypnotherapie sind wesentliche Elemente: Entspannung und Arbeit in der Vorstellung, Einbeziehung aller Sinne, Begleitung des Betroffenen (Klärung, Pacing), Vorstellung positiver Inhalte im Sinne des Betroffenen und Aktivierung einer Suchhaltung nach problemlösenden Veränderungen im Erleben und Handeln (Leading).

Beispiel: *Stellen Sie sich vor, Ihre Füße würden wieder etwas genau spüren. Wo würden Sie es spüren? Was bemerken Sie noch?*

Diese Elemente können auch im außertherapeutischen Rahmen entwickelt und genutzt werden.

Sie finden in den Unterrichtsmaterialien Material, das Sie nach Ihren persönlichen Schwerpunkten und Vorlieben einsetzen können

Rahmenbedingungen:

Drei Unterrichtseinheiten

1. Gruppengröße - 4 Risikopatienten
2. Vorwissen wird nicht vorausgesetzt!

Folgende Informationen liegen der GL vor Unterrichtsbeginn vor:

- Befundbogen
- Sozialanamnese:
 - Lebensumstände (Partner vorhanden?)
 - finanzielle Situation (kann Fußpflege bezahlt werden?)
 - Sehvermögen
 - Beweglichkeit
 - andere Begleiterkrankungen

Übersicht der verwendeten Tischflipchart

1. Unterrichtseinheit

1. Deckblatt: Abbildung schöner Füße
2. Wenn Sie an Ihre Füße denken, was fällt Ihnen Schönes ein, was ist Ihnen angenehm?
3. Was macht unsere Füße so wichtig, wofür brauchen wir sie?
4. Abbildung:
 - Hochspringer
 - Weitspringer
 - Karatekämpfer, der mit den Füßen einen Ziegelstein zertritt
5. Abbildung:
 - Seiltänzer
 - Spitzentänzerin
6. Abbildung:
 - Mensch der mit den Füßen malt
7. Was haben Sie mit Ihren Füßen erlebt, welche Probleme haben Sie mit Ihren Füßen?
8. Ist bei Ihnen alles in Ordnung?
9. Kennen Sie Untersuchungsmöglichkeiten für Nervenstörungen?
10. Wo ist Ihr persönliches Risiko?

2. Unterrichtseinheit

11. Was können Sie Ihren Füßen Gutes tun?
12. Wie können Augen und Hände die fehlende Nervenfunktion ersetzen?
13. An welchen Stellen brauchen Ihre Füße besondere Aufmerksamkeit und spezielle Behandlung?
14. Welche Probleme können bei der Fußpflege entstehen?
Haben Sie sich schon einmal verletzt?
15. Haben Sie kalte Füße?
Was können Sie gegen kalte Füße tun?
Was könnte gefährlich sein?

3. Unterrichtseinheit

16. Was können Sie tun, um die Inspektion und die Pflege Ihrer Füße nicht zu vergessen?
17. Was machen Sie, wenn Sie eine Verletzung am Fuß haben?
18. Was ist beim Schuhkauf zu beachten?
19. Für mich der richtige Schuh „Weil ich es mir wert bin!“

1. Unterrichtseinheit

Medien

- Tischflipchart mit Abbildungen und Fragen
- Flipchart oder Tafel mit Stiften
- nummerierte Filzklebepunkte
- aufstellbarer Vergrößerungsspiegel
- Stimmgabel
- Tip Term
- Monofilament
- Watteträger
- „Infopapier“ mit Hausaufgaben
- Erbsen

Abbildungen der Tischflipchart

- 1: „Schöne Füße“
- 2: Wenn Sie an Füße denken, was fällt Ihnen Schönes ein, was ist Ihnen angenehm?
- 3: Was macht unsere Füße so wichtig, wofür brauchen wir sie?
- 4: Abbildung: - Hochspringer
- Weitspringer
- Karatekämpfer, der mit seinen Füßen einen Ziegelstein zertritt
- 5: Abbildung: - Seiltänzer
- Spitzentänzerin
- 6: Abbildung: - Mensch, der mit den Füßen malt
- 7: Was haben Sie mit Ihren Füßen erlebt, welche Probleme haben Sie mit Ihren Füßen?
- 8: Ist bei Ihnen alles in Ordnung?
- 9: Kennen Sie Untersuchungsmöglichkeiten für Nervenstörungen?
- 10: Wo ist Ihr persönliches Risiko?

1. UE

Struktur

1. **Lernziel:** Positive Einstimmung

2. **Lernziel:** Bewusstsein für die eigenen Füße schaffen

Tischflipchart: 1 „Schöne Füße“

1. **Lernziel:** Positive Einstimmung

1.1 **Vorstellungsrunde:**

Name, eventuell Alter, Hobby

keine Medizin!

keine Fußprobleme!

kein Ausblick auf die folgenden Unterrichtseinheiten!

1.2. **Frage:**

Tischflipchart: 2

Wenn Sie an Füße denken, was fällt Ihnen Schönes ein, was ist Ihnen angenehm?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

Babyfüße, Nagellack, Barfuss im Gras, Kitzeln, Fußmassage, Fußreflexzonenmassage, Schuhe ausziehen, Füße hochlegen, Fußbad, Fußgymnastik, Fußpflege, Füße eincremen, am Strand im Wasser laufen

1.3. **Frage:**

Tischflipchart: 3

Was macht unsere Füße so wichtig, wofür brauchen wir sie?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

Fortbewegungsmittel, Mobilität (Einkaufen, Schrebergarten, Spaziergänge, Reisen usw.)
Unabhängigkeit, Sicherheit, Bodenständigkeit, Gleichgewicht, Autofahren, Laufen, Hüpfen, Gehen, Wandern, Bergsteigen, Tanzen usw.

1.4. **Vortragen:**

Manche Menschen entwickeln besondere Fähigkeiten mit Ihren Füßen → und haben deshalb ein größeres Bewusstsein für Ihre Füße und kümmern sich besonders um sie, da sie sich z.B. ihren Lebensunterhalt mit ihnen verdienen.

Tischflipchart: 4

Sport: Hochspringer, Weitspringer, Karatekämpfer, der mit den Füßen einen Ziegelstein zertritt

Tischflipchart: 5

Seiltänzer, Spitzentänzerin

Tischflipchart: 6

Mensch, der mit den Füßen malt

1. UE

2. Lernziel: Bewusstsein für die eigenen Füße schaffen

Ziehen Sie bitte Ihre Schuhe und Strümpfe aus und erzählen Sie uns ...

2.1. Frage:

Tischflipchart: 7

Was haben Sie mit Ihren Füßen erlebt, welche Probleme haben Sie mit Ihren Füßen?

⇒ Antworten **schriftlich** sammeln und erklären (s. u.):

blutige Blasen (unbemerkt), Brandblase, Hornhautbildung, Risse oder Rhagaden, offene Stellen, Wadenkrämpfe in Ruhe, schlecht heilende Wunden, Schmerzen, Kribbeln, Ameisenlaufen, „wie auf Watte oder Wolken gehen“, Hühneraugen, Fußpilz, kalte

Füße

Evtl. kann die GL von ihren eigenen Problemen an den Füßen berichten.

2.2. Kommentieren (mögliche Antworten):

- „**Kalte Füße**“ (Subjektives Empfinden bei Neuropathie) ⇒ Hinweis auf Durchblutungsstörungen (die Füße fassen sich auch kalt an)
- die anderen Anzeichen, die Sie genannt haben, weisen auf eine Neuropathie hin.
- die Neuropathie ist eine Nervenstörung: es fehlen das **Schmerzempfinden** und das **Temperaturempfinden**
Hierbei ist wichtig, dass die DB den Bezug zwischen dem „Erlebten“ und der Neuropathie herstellt.
Eventuell Fallbeispiele erzählen:
z.B.: zu enge Schuhe gekauft, kleine Verletzungen bei der eigenen Fußpflege, Verbrennungen durch Wärmflasche, Verbrühung im Badewasser, Verbrennung im heißen Sand am Strand, durch den Schuh durchgetretener Nagel, im Wohnzimmer harte Tannennadel in die Ferse getreten usw.
- die Augen und die Hände müssen jetzt die fehlende Nervenfunktion ersetzen

2.3. Aktivität:

- GL bittet die Patienten Erbsen in Ihre Schuhe zu legen und damit einige Schritte zu gehen. Dabei soll jeder beschreiben, was er fühlt. (Erbsen zählen! Damit alle wieder entfernt werden!)
- GL klebt Klebepunkte mit Zahlen und Buchstaben an verschiedene Stellen der Patientenfüße
 - oben auf den großen Zeh
 - unten auf die Ferse
 - 1. Strahl plantar
 - 5. Strahl plantar
- GL bittet die Patienten nicht hinzusehen, wo sie die Punkte hinklebt.
Zuerst bei allen Patienten kleben, dann Zahlen und Buchstaben lesen lassen (Achtung bei allen Patienten verschiedene Zahlen und Buchstaben verwenden), dann Klebepunkte von den Patienten entfernen lassen.

2.4. Frage

Tischflipchart: 8

Ist bei Ihnen alles in Ordnung?

⇒ Antworten sammeln

1. UE

- GL fragt die TN, welche Risiken schlechtes Sehen und Unbeweglichkeit für die Füße bedeuten.
- Haben Sie eine Idee, was Ihnen helfen könnte, die Risiken zu verringern?
- Welche Konsequenz hat schlechtes Sehen und oder Unbeweglichkeit?
⇒ Hilfe durch Angehörige/Freunde und Fußpfleger

2.5. Frage:

Tischflipchart: 9

Kennen Sie Untersuchungsmöglichkeiten für Nervenstörungen?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

- Stimmgabel
- Tip Term
- Monofilament
- spitze/stumpf (Watteträger, durchgebrochen)

Diese Untersuchungen werden beim Hausarzt oder beim Diabetologen durchgeführt. Sie sind nicht schmerzhaft. Eine Untersuchung der Nervenleitgeschwindigkeit (NLG/EMG) beim Neurologen ist meist überflüssig.

Eintrag in Gesundheitspass Diabetes

2.6. Vortragen

Erklärung und Demonstrieren der verschiedenen Untersuchungsmöglichkeiten

2.7. Aktivität:

Durchführung der verschiedenen Untersuchungen

- selbständig oder gegenseitig mit Hilfe der DB (dabei die Untersuchungen zuerst an der Hand dem Arm und anschließend am Fuß durchführen und den Unterschied beschreiben lassen).

2.8. Frage:

Tischflipchart: 10

Wo ist Ihr persönliches Risiko?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen und individuell besprechen:

- Neuropathie
- schlechtes Sehen
- Unbeweglichkeit
- Durchblutungsstörungen

Beim nächsten Treffen besprechen wir Möglichkeiten, wie Sie Ihr persönliches Risiko ausgleichen können. Manchmal wird es vielleicht nicht ohne fremde Hilfe gehen.

2.9. Feedback:

Frage:

Wie finden Sie das, was wir heute besprochen haben?

Was war für Sie besonders wichtig?

Was fanden Sie nicht so wichtig?

Was fanden Sie übertrieben?

⇒ Antworten sammeln

1. UE

2.10. Verabschiedung:

Wir haben unseren Verstand, um über unsere Füße nachzudenken (alte indianische Weisheit)

Patienten erhalten schriftliche Informationen zur 1. Unterrichtseinheit

(s. Kopiervorlage)

Patienten bekommen Hausaufgaben (s. Kopiervorlage):

Machen **Sie** etwas Schönes, Angenehmes mit Ihren Füßen und berichten Sie beim nächsten Treffen darüber.

Bitte zeichnen Sie auf dem beiliegenden Blatt die Stellen ein, die bei Ihren Füßen besonders geschützt werden müssen!

In der nächsten Unterrichtseinheit wollen wir wieder mit den Füßen arbeiten und dazu Schuhe und Strümpfe ausziehen.

Bitte bringen Sie Materialien mit, die Sie für Ihre Fußpflege benutzen z.B. Schere, Zange, Feile, Sprays, Creme.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und einen Waschlappen mit,

Ihre Angehörigen, die Sie bei der Fußpflege unterstützen können oder das schon machen, sind gerne zur Teilnahme an dem nächsten Treffen eingeladen.

Aushändigung eines Blattes mit Fußsohle und Fußrücken. Die TN werden gebeten zu Hause, die Stellen einzuzeichnen, die bei Ihnen besonders geschützt werden sollen und dieses Blatt beim nächsten Treffen wieder mitbringen.

2. Unterrichtseinheit

Medien

- Tischflipchart mit Abbildungen und Fragen
- Flipchart oder Tafel oder Metaplan mit Stiften
- **Tablett oder Schüsseln mit Material für die Fußpflege:**
 - weicher Waschlappen, Kupferwaschlappen, Massagehandschuh, Bürste, Wasch-Massageschwamm
 - verschiedene Seifen
 - Bimsstein natur, Bimsstein künstlich, Hornhauthobel, Hornhautraspel, Rasierklingen, Schälmesser
 - Sandfeile, abgerundete Feile, spitze Feile, Keramikfeile, Feile (Empfehlung vom ZFD oder ähnliche), Schere, Knipser, Seitenschneider, Zange
 - weiches Handtuch, Massagehandtuch
 - Fußspray, Fußpuder, Franzbrandwein
 - Verschiedene Cremes (W/O, O/W, Vaseline, Melkfett, harnstoffhaltig, mit ätherischen Ölen, Parfüme, Sonnencreme)
 - Wärmflasche
- **Fußbad:**
 - Waschschüsseln
 - Handtücher
 - wasserdichte Unterlagen
 - Thermometer
- für jeden TN 1 Fußpflege-Set (Feile, Bimsstein, Spiegel? Creme?)
Wecker

Abbildungen der Tischflipchart

- 11: Was können Sie Ihren Füßen Gutes tun?
- 12: Wie können Augen und Hände die fehlende Nervenfunktion ersetzen?
- 13: An welchen Stellen brauchen Ihre Füße besondere Aufmerksamkeit und spezielle Behandlung?
- 14: Welche Probleme können bei der Fußpflege entstehen
Haben Sie sich schon einmal verletzt?
- 15: Haben Sie kalte Füße?
Was können Sie gegen kalte Füße tun?
Was könnte gefährlich sein?

2. UE

Struktur

1. **Lernziel:** Positive Einstimmung
 2. **Lernziel:** Bewusstsein für die eigenen Füße schaffen
 3. **Lernziel:** Durch Betrachten und Betasten Veränderungen an den eigenen Füßen erkennen
Wissen, an welchen Stellen der Fuß besonders gefährdet ist
 4. **Lernziel:** Erlernen und Erfahren von fachgerechter Fußpflege
 5. **Lernziel:** TN können zwischen geeigneten und ungeeigneten Materialien für die Fußpflege unterscheiden
 6. **Lernziel:** TN können Fußgymnastik durchführen
-

1. **Lernziel:** Positive Einstimmung

- 1.1. **Entspannung:**
Vorlesen einer Fußgeschichte

2. **Lernziel:** Bewusstsein für die eigenen Füße schaffen

2.1. **Frage:** (Hausaufgabe)

Was haben Sie Ihren Füßen seit dem letzten Treffen Gutes getan? Wie war das?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen mit:

Tischflipchart: 11

Was können Sie Ihren Füßen Gutes tun?

- Fußpflege ohne Verletzung
- zur Fußpflege gehen
- Fußmassage, Fußreflexzonenmassage
- Fußbad
- Füße eincremen
- bequeme Schuhe tragen
- Barfuss laufen auf weichem Material
- am Strand spazieren gehen (Erst einmal so stehen lassen, Ziel ⇒ positive Einstimmung)
- Fußgymnastik
- gute Blutzuckereinstellung

2. UE

3. Lernziel: Durch Betrachten und Betasten Veränderungen an den eigenen Füßen erkennen
Wissen, an welchen Stellen der Fuß besonders geschützt werden muss

3.1. Frage:

Tischflipchart: 12

Wie können Augen und Hände die fehlende Nervenfunktion ersetzen?

⇒ Antworten sammeln, an die Tafel schreiben und ergänzen

Durch Betasten des eigenen Fußes kann man z.B. Verhärtungen, Risse, Deformitäten, u. ä. mit den Händen erfühlen. Äußerliche Veränderungen wie z. B. Verfärbungen und Verletzungen am Fuß sind zu sehen.

Voraussetzung dafür sind ausreichende Beweglich- und Sehfähigkeit des TN
(Hilfsmittel sind z.B. Spiegel, ausreichende Lichtverhältnisse oder Fremdhilfe)

3.2. Aktivität:

- GL bittet die TN, Schuhe und Strümpfe auszuziehen
- GL sieht sich bei der Aktivität genau die Füße der TN an

Frage:

Bitte sehen Sie sich Ihre Füße an, und beschreiben Sie uns, was Sie *sehen*.

⇒ Antworten sammeln und eventuell ergänzen:

z.B.: geschwollene Füße,

Platt- Senk- Spreizfüße, Zehenfehlstellungen (Krallenzehe, Reiter- Hammerzehe ...), eingewachsene Zehennägel, Nagelpilz,

Hautfarbe, Hautpilz,

Hornhaut, Rhagaden,

Hühneraugen, Warzen, Blasen, Druckstellen,

Verletzungen, Risse in der Haut

Frage:

Bitte fassen Sie Ihre Füße jetzt an, und beschreiben Sie, was Sie *fühlen*.

⇒ Antworten sammeln und eventuell ergänzen:

feuchte oder trockene Haut

warme oder kalte Füße

Hühneraugen in den Zehenzwischenräumen

3.3. Aktivität:

- GL bittet die TN, ihre zu Hause ausgefüllten Blätter zu nehmen und vergleicht gemeinsam mit jedem einzelnen TN die markierten Stellen mit den soeben gefundenen Stellen.

⇒ Eventuell wird das Blatt gemeinsam ergänzt.

3.4. Vortragen:

Aufzeigen der Stellen am Fuß, die bei Neuropathie besonders gefährdet sind und einzeichnen

Tischflipchart: 13

2. UE

4. Lernziel: Erlernen und Erfahren von fachgerechter Fußpflege

4.1. Aktivität:

- GL bittet die TN, ihre Fußpflegeutensilien auszupacken (wir brauchen jetzt Seife, Badethermometer, Waschlappen, Bimsstein und Handtuch, Feile und Creme)
- TN führen ein Fußbad durch
- GL stellt einen Wecker auf 5 Minuten

Frage:

Welche Probleme können entstehen, wenn ich meine Füße gerne einmal heiß und lange bade? Wie kann ich individuell Risiken vermeiden?

- GL bittet die TN, Hornhaut mit einem Bimsstein zu bearbeiten
- GL bittet die TN, die Füße gut abzutrocknen und anschließend die Zehennägel zu feilen. Jetzt werden die Füße eingecremt (mit eigener Creme oder einen Fuß mit W/O und den anderen Fuß mit O/W).

Frage:

Wie fühlen sich Ihre eingecremten Füße an? Merken Sie einen Unterschied an beiden Füßen?

Haben Sie eine Lieblingscreme?

Was könnte ein Problem sein, wenn Sie parfümierte Cremes verwenden?

- GL bittet die TN, die eingecremten Füße zu massieren und vorsichtig zu kneten. Sie können das allein machen, aber wenn Sie Lust haben, können Sie jetzt auch einmal kurz gegenseitig Ihre Füße massieren, entweder mit der Hand oder mit dem Igelball oder Tennisball ... erst der eine, und dann der andere ... das kann besonders angenehm sein. (Im Anhang ist eine Anleitung zur Fußmassage)
- GL bittet die TN, die Strümpfe wieder anzuziehen

5. Lernziel: TN können zwischen geeigneten und ungeeigneten Materialien für die Fußpflege unterscheiden

5.1. Aktivität:

- GL bittet die TN, ihre restlichen Fußpflegeutensilien auszupacken

Frage:

Tischflipchart 14

Welche Probleme können bei der Fußpflege entstehen?

Haben Sie sich schon einmal bei der Fußpflege verletzt?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

Durch richtige Fußpflege sollen Verletzungen vermieden werden.

- **GL bittet die TN, ihre eigenen Fußpflegeutensilien in zwei Gruppen zu sortieren:**
 1. Geeignete Materialien und 2. Materialien mit Verletzungsrisiko.Alle Materialien werden besprochen.
- **GL bittet die TN, jetzt die vorbereiteten Materialien zu sortieren und zu begründen, warum sie geeignet oder nicht geeignet sind.**

Materialien (s. Medien)

⇒ Antworten ergänzen und erklären:

Wir haben jetzt gemeinsam erarbeitet, wie man Gefahren bei der Fußpflege vermeiden kann.

2. UE

Frage:

Finden Sie die Hinweise angemessen oder übertrieben? Warum?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

Sie müssen sich jetzt überlegen, was Sie davon bei Ihrer Fußpflege umsetzen können. Wenn man es anders macht, geht man eventuell kleine Risiken ein, dann muss man etwas mehr aufpassen.

6. Lernziel: TN können Fußgymnastik durchführen

6.1. Frage:

Tischflipchart 15

Haben Sie kalte Füße?

Was können Sie gegen kalte Füße tun?

Was könnte gefährlich sein?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

Vorsicht mit Wärmflaschen, Heizdecken, Heizkissen, (Backofen und Heizung)!

Warme Strümpfe

Fußgymnastik:

- GL bittet die TN, noch einmal die Strümpfe auszuziehen um gemeinsam Fußgymnastik zu erlernen

Frage:

Wie hat Ihnen die Fußgymnastik gefallen?

Haben Sie Lust, es selbst regelmäßig zu tun?

Wer will es probieren bis zum nächsten mal?

Feedback:

Frage:

Wie finden Sie das, was wir heute besprochen haben?

Was war für Sie besonders wichtig?

Was fanden Sie nicht so wichtig?

Was fanden Sie übertrieben?

⇒ Antworten sammeln

Verabschiedung:

- Patienten erhalten schriftliche Informationen zur 2. Unterrichtseinheit
- Patienten bekommen Hausaufgaben:
 1. Probieren Sie unsere Fußpflegetipps aus und prüfen Sie, was angenehm und was unangenehm ist.
 2. Haben Sie Lust, bis zum nächsten mal etwas Fußgymnastik zu machen?
 3. Bitte kontrollieren Sie Ihre Füße einmal täglich bis zum nächsten mal! Erzählen Sie uns, welche Erfahrungen Sie dabei machen.

Hinweis: Bei unserem nächsten Treffen werden wir wieder Schuhe und Strümpfe ausziehen

3. Unterrichtseinheit

Medien

- Tischflipchart mit Abbildungen und Fragen
- Flipchart oder Tafel oder Metaplan mit Stiften
- verschiedene Desinfektionsmittel
- verschiedene Pflaster und Verbandsmaterialien
- Diabetes-Pass
- für jeden TN Blatt Papier und Stift
- 1 Schere
- verschiedene Strümpfe
- verschiedene Schuhe
- Tastpfad (Sand, Fell, Bastmatte, Frotteehandtuch, Heu, runde Kiesel)

Abbildungen der Tischflipchart

- 16: Was können Sie tun, um die Inspektion und die Pflege Ihrer Füße nicht zu vergessen?
- 17: Was machen Sie, wenn Sie eine Verletzung am Fuß haben?
- 18: Was ist beim Schuhkauf zu beachten?
- 19: Für mich der richtige Schuh „Weil ich es mir wert bin!“

3. UE

Struktur

1. **Lernziel:** Positive Einstimmung
 2. **Lernziel:** TN soll Fußpflege und Fußinspektion in das tägliche Leben integrieren
 3. **Lernziel:** TN sollen wissen, was sie bei Verletzungen beachten müssen
TN kennen die Amputationsnotbremse
 4. **Lernziel:** TN sollen wissen, welche Strümpfe geeignet sind
TN erkennen, daß Schuhe die Ursache für Veränderungen an den Füßen sein können
TN wissen welche Schuhe für sie geeignet sind
 5. **Lernziel:** Bewusstsein für die eigenen Füße schaffen und trainieren der Wahrnehmung
-

1. **Lernziel:** Positive Einstimmung

1.1. **Entspannung:**

Vorlesen einer Fußgeschichte

2. **Lernziel:** TN soll Fußpflege und Fußinspektion in das tägliche Leben integrieren

2.1.. **Frage:** (Hausaufgabe)

Haben Sie zu Hause alleine die Fußgymnastik durchgeführt?

Haben Sie etwas an Ihrer Fußpflege verändert? Wie war das für Sie?

Wenn nicht, was waren die Gedanken und Gefühle dabei?

⇒ Antworten sammeln und diskutieren

2.2. **Frage:**

Tischflipchart: 16

Was können Sie tun, um die Inspektion und die Pflege Ihrer Füße nicht zu vergessen?

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

- Aufkleber als Erinnerung an den Badezimmerspiegel, Tablettenschachtel, Schuhschrank, BZ-Messgerät
- beim An- oder Ausziehen der Strümpfe Füße ansehen

3. UE

3. Lernziel: TN sollen wissen, was sie bei Verletzungen beachten müssen
TN kennen die Amputationsnotbremse

3.1. Frage:

Tischflipchart: 17

Was machen Sie, wenn Sie eine Verletzung am Fuß haben?

(Erfahrungen mit bereits gemachten Verletzungen (aus der 1. UE) noch einmal aufgreifen)

⇒ Antworten sammeln und ergänzen:

- Desinfektion der Wunde mit farblosem Mittel (damit die Wunde beurteilbar bleibt)
- geeignetes Pflaster verwenden, eventuell sterile Tupfer und Verband (KFZ-Verbandskasten)
- 2 mal täglich Inspektion der Wunde mit Erneuerung des Verbandes
- bei Veränderung: z.B.: stärkere Rötung, Schwellung, Blässe, Blau- oder Schwarzverfärbung oder Schmerz **sofort zum Arzt (Diabetologen)!**

3.2. rhetorische Frage → vortragen

Was macht der Arzt bei Druckwunden?

- Wundversorgung
- mit einer Druckwunde darf man nicht auftreten, der Arzt wird die betroffene Stelle ruhig stellen (Druckentlastung) z. B.: mit einem Vorfußentlastungsschuh oder Unterarmgehstützen. Wenn man nicht so kräftig ist, kann auch ein Rollstuhl helfen oder Bettruhe
- eventuell werden Ihnen Antibiotika verordnet
- der Arzt wird Ihnen sagen, wie oft Sie zur Kontrolle Ihrer Füße in die Praxis kommen sollen

3.3. Vortragen:

Amputationsnotbremse:

Vor jeder Amputation eine 2. Meinung eines erfahrenen Diabetologen einholen!

Keine Amputation ohne vorherige Angiographie (Gefäßdarstellung)!

(Fallbeispiel)

3.4. Vortragen:

Lassen Sie regelmäßig von Ihrem Arzt die Füße untersuchen und die Ergebnisse im Diabetes-Pass eintragen

(Mit den Patienten üben, wie sie es ansprechen können. Wenn sie auf den Arzt warten, von selber schon Schuhe und Strümpfe ausziehen).

Individuell auf den einzelnen Patienten eingehen z. B.: „Sie können schlecht sehen, Ihr Arzt sollte jedes Mal, wenn Sie bei ihm sind, die Füße ansehen“.

4. Lernziel: TN sollen wissen, welche Strümpfe geeignet sind

TN erkennen, dass Schuhe die Ursache für Veränderungen an den Füßen sein können

TN wissen welche Schuhe für sie geeignet sind

3. UE

4.1. Aktivität:

- GL bittet die TN, verschiedene Strümpfe anzusehen und zu beurteilen, worauf sollte man achten?

⇒ Antworten sammeln und eventuell ergänzen:

- verschiedene Materialien: Seide, Perlon, Wolle, Baumwolle
- Nähte (Druckstellen), Gummizug (verminderte Durchblutung)
- Strümpfe sollen gut sitzen und keine Falten bilden (Druckstellen)

(Zusatzinformation für GL bei Nachfrage:

Blasenprophylaxe bei Wanderungen:

Ein dünner Strumpf (Seide) sitzt fest am Fuß. Ein dicker Strumpf wird darüber gezogen. Zwischen den beiden Strümpfen ist Bewegung – Reibung. Daher entsteht keine Reibung auf der Haut. Diese „Doppelsocken“ gibt es fertig zu kaufen.)

4.2. Aktivität:

- GL bittet die TN, verschiedene Schuhe **anzusehen, anzufassen** und zu **beurteilen**, worauf sollte man achten?

Frage:

Tischflipchart: 18

Was ist beim Schuhkauf zu beachten?

⇒ Antworten sammeln und eventuell ergänzen:

- ausreichender Platz in Breite, Höhe, Länge (verschiedene Schuhweiten), Absatzhöhe
- Verdrehbarkeit der Schuhe (Halt um die Ferse), Schuhsohle wenig biegsam
- Material (weiches Leder, Gummi, Plastik)
- dicke Nähte und Ösen (Druckstellen), Schnürung
- Innensohle, vorgefertigtes Fußbett, Futter
- Ausbuchtungen

⇒ Hinweis, Wiederholung:

- **Augen und Hände sollen die fehlende Nervenfunktion ersetzen**

4.3. Aktivität:

- GL bittet die TN, ihre Schuhe und Strümpfe auszuziehen. Die TN sollen jetzt ihre eigenen Schuhe und Strümpfe ansehen, anfassen und beurteilen. Anschließend bittet die GL einen Fuß und den Fuß auf ein Blatt Papier zu stellen und den Umriss auf zumalen (eventuell Hilfestellung. Anschließend wird der eigene Schuh auf den Fußumriß gestellt und betrachtet.
- GL bittet die TN, den Umriss auszuschneiden und in den eigenen Schuh zu stecken- passt der Schuh?

4.4. Frage:

Warum sehen wir uns die Schuhe so genau an?

⇒ Antworten sammeln und eventuell ergänzen:

- Schuhe sind häufig die Ursache für Veränderungen an den Füßen

4.5. Vortragen: (bei Bedarf)

- Hatten Sie bereits einmal ein Fußwunde, können besondere Schuhzurichtungen z. B.: ein besonderes Fußbett erforderlich sein. Bei Fußfehlstellungen oder Zehenamputation können auch orthopädische Maßschuhe erforderlich sein.

3. UE

- GL zeigt Therapieschuhe, Entlastungsschuhe
- GL informiert über Kosten und Zuzahlung

Tischflipchart: 19

Für mich der richtige Schuh „Weil ich es mir wert bin!“

5. Lernziel: Bewusstsein für die eigenen Füße schaffen und trainieren der Wahrnehmung

5.1. Aktivität:

Frage:

Hatten Sie zu Hause Lust und Zeit, Fußgymnastik zu machen?

Was haben Sie dabei gespürt?

⇒ Antworten sammeln und besprechen

- GL bittet die TN, gemeinsam Fußgymnastik zu machen.

5.2. Aktivität:

- GL bittet die TN, über den Tastpfad (feiner Sand, Fell, Bastmatte, Frotteehandtuch, Heu, runde Kieselsteine, Wasser) zu gehen.

Bitte dabei bei den unterschiedlichen Materialien zu beschreiben, was sie fühlen und ob das Gefühl angenehm oder unangenehm ist.

Feedback:

Frage:

Wie finden Sie das, was wir heute besprochen haben?

Was war für Sie besonders wichtig?

Was fanden Sie nicht so wichtig?

Was fanden Sie übertrieben?

Wie viel Zeit pro Tag wollen Sie für die Pflege und Inspektion Ihrer Füße

investieren? Ist es Ihnen so wichtig, dass Sie dafür andere Dinge zurückstellen?

⇒ Antworten sammeln

Verabschiedung:

- Patienten erhalten schriftliche Informationen zur 3. Unterrichtseinheit (Verletzungen, was tun? Notfallbremse)

Hinweis: Bei Problemen können Sie sich gerne mit uns in Verbindung setzen.