

## Cleveres Pflege-Programm

# So geht es Diabetiker- Füßen richtig gut

Mehr als jeder dritte Diabetiker leidet an Nervenschäden. Obwohl Betroffene dadurch häufig Probleme wie **trockene Haut an den Füßen**, Risse und Fuß- und Nagelpilz aufweisen, wissen zwei Drittel der Patienten nicht, dass sie daher besonders auf ihre Füße achten müssen – das zeigt der Gehwohldiabetes-Report 2014. „Ein Diabetiker sollte unbedingt ein **speziell gewähltes, bequemes Schuhwerk** tragen, da selbst Druckstellen oder schlecht verarbeitete Schuhnähte zu schmerzhaften Schwielen oder gar Hühneraugen führen können“, empfiehlt **Anja Huhn**, Leiterin der Podologie in der Hautarztpraxis Dr. **Elisabeth Schuhmachers** in München. „Auch im Wohnungsbereich

sind Hausschuhe ratsam, da die **Gefahr von Verletzungen an den Füßen** sehr hoch ist, die dann durch Sensibilitätsstörungen oft unbemerkt bleiben. Die Füße sollten daher täglich auf Verletzungen hin kontrolliert werden.“ Ein Spiegel er-



Beim Podologen sind Diabetiker-Füße in den besten Händen

leichtert das Vorgehen. Achten Sie dabei auch auf eventuellen Pilzbefall und Infektionen. Waschen Sie die Füße mit einer **milden, rückfettenden Waschlotion** (z. B. Babyseife). Baden Sie die Füße nicht zu heiß, sonst gibt es Verbrennungen. Tupfen Sie die Füßen sanft ab (nicht rubbeln, nicht föhnen!). Anschließend sind Cremes ideal, die Harnstoff enthalten und **Verhornung vorbeugen**. Zudem ist eine regelmäßige Fußpflege durch einen Podologen absolut notwendig (Kassen übernehmen auf Rezept). Ziel ist, die normalen Funktionen von Haut und Nägeln zu verbessern. Dadurch können schwerwiegende Folgeschäden, wie z. B. Amputationen, vermieden werden.



Präparate  
auf Rezept –  
am liebsten  
natürlich  
kostenlos!

## Woher weiß ich, welche Arznei zuzahlungsfrei ist?

Viele Patienten, die auf Arzneimittel angewiesen sind, können aufatmen: Erstmals werden nun Wirkstoffe aufgelistet, deren **ärztlich verordnete Medikamente** nicht mehr zugunsten von preiswerten Rabattarzneimitteln ausgetauscht werden müssen. Darauf haben sich Apotheker und Krankenkassen geeinigt. Das ist zwar eine **gute Nachricht**, aber wie setze ich das als sensibler Patient um? Gehen Sie gezielt vor, denn es ist schließlich Ihr Geld. Legen Sie Ihr Rezept vor und fragen Sie den Apotheker offen, wie viel es kostet und ob er **zuzahlungsfreie Alternativpräparate** hat. Es muss nicht immer die „Marke“ sein, die der Arzt verordnet. Es gibt meist günstigere Präparate, die identische Wirkstoffe enthalten. Sie können natürlich auch gleich Ihren Arzt bitten, Ihnen möglichst ein zuzahlungsfreies Medikament zu verordnen.

Für Patienten, die spezielle Medikamente benötigen, kann sich ein Kassenwechsel lohnen, denn jede Kasse schließt mit Arzneimittelherstellern individuelle Rabattverträge ab, die Sie von der Zuzahlung befreien.

Bis jetzt sind ca. 6000 Arzneimittel zuzahlungsfrei. Eine Zuzahlung beträgt **zehn Prozent des Preises**, mindestens fünf und höchstens zehn Euro. In der Apotheke kann auch eine Aufzahlung fällig werden, wenn der Verkaufspreis über dem Festbetrag liegt. Dann zahlen Sie die Differenz. Greifen Sie auch hier zu Alternativen. Wichtig zu wissen: Versicherte, bei denen die Kosten ihrer Krankheit ein oder zwei Prozent des Jahresbruttoeinkommens übersteigen, können sich bei ihrer Krankenkasse generell **von Zuzahlungen für Medikamente befreien lassen**. Kinder und Jugendliche unter 18 sind immer von der Zuzahlung befreit.