



f

o

o

t

cap

Wie viel Pflege

brauchen unsere Füße?

**swash**<sup>®</sup>  
simply smile

die Foot Cap \_ Edition

Die Füße haben im Laufe der Geschichte eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Erforschung des Menschen gespielt. Sie ermöglichten es unseren Vorfahren, vor Gefahren zu fliehen, zu jagen oder auf andere Kontinente mit freundlicherem Klima abzuwandern.

Viele Kulturen beziehen heute noch Fußrituale in ihre Traditionen und spirituellen Praktiken ein. Fußwaschung, Fußabdrücke und Tänze sind alles Beispiele dafür, dass Füße kulturell bedeutsam sind und zur Entwicklung kultureller Identitäten beitragen.

Im modernen Leben sind es die Füße, die uns helfen, mit unserem geschäftigen Leben Schritt zu halten. Mobilität ist entscheidend für unsere täglichen Aktivitäten.

## Aber wie viel Aufmerksamkeit schenken wir unseren Füßen?





Die Rolle der

# Füße

im

# Gesundheits- wesen

Die Podologie<sup>1</sup> ist der Zweig der Medizin, der sich ausschließlich mit der Gesundheit der Füße befasst. Der Bereich der Podologie geht auf das 18. Jahrhundert zurück, als Mediziner begannen, sich mit dem Gesundheitszustand der Füße zu befassen und Fachwissen über die Anatomie und die Krankheiten der Füße zu entwickeln.

Die Notwendigkeit einer Spezialisierung auf diesen Körperteil ergibt sich aus der Komplexität des Fußes: Er ist eine Struktur, die zahlreiche Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven

umfasst. Die Anatomie und Biomechanik des Fußes erfordern spezielle Kenntnisse und Fachwissen, um Erkrankungen im Zusammenhang mit dem Fuß genau zu diagnostizieren und zu behandeln.

Darüber hinaus betreffen viele Erkrankungen vor allem den Fuß, z.B. Fersensporn, eingewachsene Zehennägel, Pilzinfektionen, diabetische Fußgeschwüre und vieles

mehr.

Richtige Fußpflege ist für einen gesunden und aktiven Lebensstil unerlässlich. Frühzeitiges Eingreifen bei Fußerkrankungen und die Behandlung von Fußproblemen sind wirksame Mittel, um Komplikationen zu vermeiden, die die Mobilität eines Menschen einschränken könnten. Diese Aspekte verleihen dem Fuß einen hohen Stellenwert im Gesundheitswesen.

**Richtige Fußpflege ist für einen gesunden, aktiven Lebensstil unerlässlich...**

<sup>1</sup> Podologen sind medizinische Fachkräfte, die sich auf die Diagnose, Behandlung und Prävention von Erkrankungen des Fußes, der Knöchel und der unteren Extremitäten spezialisiert haben.



die Foot Cap Edition



Vernachlässigung oder unzureichende Pflege der Füße kann zu schweren Gesundheitsproblemen führen.

### **Mobilität und Unabhängigkeit:**

Die Füße sind entscheidend für die Mobilität und körperliche Aktivitäten. Sie stützen das Körpergewicht, sorgen für das Gleichgewicht und ermöglichen Gehen, Laufen und andere Formen der Bewegung.

### **Körperhaltung und -ausrichtung:**

Eine korrekte Ausrichtung der Füße hilft, das Körpergewicht gleichmäßig zu verteilen, und verringert das Risiko von Überlastungen oder Verletzungen anderer Körperteile wie Knöchel, Knie, Hüfte und Wirbelsäule.

### **Chronische Krankheiten:**

Füße können von chronischen Krankheiten wie Diabetes mellitus, peripherer Arterienerkrankung und Neuropathie direkt betroffen sein.

## **Sind die bestehenden Pflegeprotokolle ausreichend, um die Fußgesundheit zu fördern?**



**Fußgesundheitsprobleme im Zusammenhang mit unzureichender Pflege:**

- Infektionen · Schwielen · Hühneraugen
- Geschwüre · Wunden · Dornwarzen
- Fußpilz · Pilzanfälligkeit · Zehenstau.\*

Eine deutsche Studie<sup>2</sup> aus dem Jahr 2023 zeigt, dass: **“96% von 301 Einwohnern an Xerosis cutis (abnorm trockene Haut) leiden. Vor allem sind die Füße (86%) davon betroffen.”**

2 Völzler, B., Kalyoncu, M. E. G., Fastner, A., Simitchieva, T. T., Neumann, K., Sill, J., Balzer, K., & Koltner, J. (2023). Prevalence and associations of xerosis cutis, incontinence-associated dermatitis, skin tears, pressure ulcers, and intertrigo in aged nursing home residents: A representative prevalence study. *International Journal of Nursing Studies*, 141, 104472. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104472>

\* Der Schmutz oder Dreck, der sich zwischen den Zehen ansammeln kann; Schmutz, Schweiß oder Fusseslin.



Wo haben wir die  
**Fußpflege**  
verloren?

Wenn wir jung und gesund sind, geht es bei der Fußpflege in den meisten Fällen um gründliches Waschen beim Duschen und Pediküre. Je älter wir werden, desto schwieriger wird es, die eigenen Füße zu waschen. Das Älterwerden wirkt sich jedoch auf die Gesundheit und die Eigenschaften<sup>3</sup> der Füße aus und macht die Füße anfälliger für bestimmte Krankheiten. Viele ältere Menschen brauchen Unterstützung bei Fußpflege der in-between.

In der Vergangenheit wurden im Gesundheitsbereich die Füße traditionell in einer Schüssel mit Wasser und Seife eingeweicht und gewaschen.

Angesichts der hohen Arbeitsbelastung und des Mangels an Pflegekräften bleibt bei der Körperpflege häufig nicht genügend Zeit, um den Füßen besondere Aufmerksamkeit zu



schenken. Ein einfaches Abwischen oder Waschen der Füße einoder zweimal pro Woche reicht jedoch nicht aus, um die Haut wirklich weich zu machen, insbesondere bei älteren Menschen. Wer mehr Zeit und Aufmerksamkeit in die Fußpflege investiert, beugt schweren Fußproblemen vor. Die Förderung der Gesundheit, insbesondere der Fußgesundheit, ist wichtig, um das aktive Altern zu unterstützen.<sup>4</sup>



**“Ältere Menschen haben eine beträchtliche Anzahl von Fußproblemen; jeder dritte ältere Mensch hat mindestens ein Fußproblem, wobei Frauen häufiger davon betroffen sind.”**

<sup>3</sup> Miikkola, M., Lantta, T., Suhonen, R., & Stolt, M. (2019b). Challenges of foot self-care in older people: a qualitative focus-group study. *Journal of Foot and Ankle Research*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s13047-019-0315-4>

<sup>4</sup> Ageing and Health. (2015). World report on ageing and health. [www.who.int](http://www.who.int). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042>





In der Tschechischen Republik wurde ein Patient mit sehr schlechter Fußhygiene in **eine** Krankenhaus eingeliefert. Er hatte harten Schmutz an seinen Füßen und sichtbare Infektionen. Es sah so aus, als hätte er sich schon lange nicht mehr richtig gereinigt.

Die Krankenschwester hatte nicht viel Zeit, aber sie musste den Schmutz schnell einweichen, um die Füße gründlich reinigen und untersuchen zu können.

Die tschechische Krankenschwester hatte die brillante Idee, die Füße mit Swash® Shampoo-Kappen einzuweichen. Das erwies sich als äußerst wirksam.

Von der Schaffenszeit Florence Nothingale bis heute erweisen **Krankenschwestern** einmal mehr als große Innovatoren.

Eine schnelle, aber gründliche Reinigung der Füße war ohne ein entsprechendes Produkt eine echte Herausforderung.

Ähnlich verhielt es sich in Dänemark und den Niederlanden, wo unsere Swash® **Shampoo Kappen** ebenfalls auf den Füßen landeten.

**Da die Form der Shampoo-Kappe für einen Fuß zu groß war und die verwendeten Lotion-Inhaltsstoffe für die Haarpflege bestimmt waren, sahen wir die Notwendigkeit, ein neues Produkt einzuführen.**

Wir haben mit verschiedenen Krankenschwestern gesprochen und unsere Shampoo-Kappe so angepasst, dass sie besser zu ihren Bedürfnissen und denen ihrer Patienten passt. Wir haben die Swash® Foot Cap auf den Markt gebracht, weil...



**...es an der Zeit ist, die Füße wieder auf den Boden zu stellen.**



### Warum ist die richtige Pflege der Füße so wichtig?

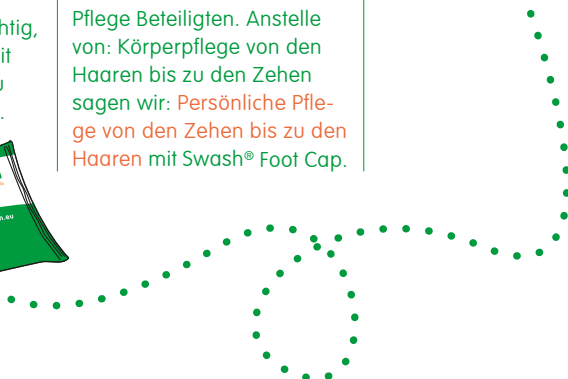
Unsere Füße geben uns im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen und spielen eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Mobile Patienten haben mehr Selbstvertrauen und benötigen weniger Hilfe. Durch regelmäßige Inspektionen der Füße und die richtige Pflege können verschiedene Fußprobleme vermieden werden. Daher ist es wichtig, ihnen die Aufmerksamkeit und Pflege zukommen zu lassen, die sie verdienen.



### Braucht eine bessere Fußpflege mehr Zeit?

Wir sind der Meinung, dass es nicht darum geht, härter zu arbeiten, sondern intelligenter und effektiver, wenn man eine Körperwaschung mit dem Aufsetzen der Fußkappen beginnt. Für den Patienten und für alle an der Pflege Beteiligten. Anstelle von: Körperpflege von den Haaren bis zu den Zehen sagen wir: **Persönliche Pflege von den Zehen bis zu den Haaren mit Swash® Foot Cap.**

**Es geht nicht darum, härter, sondern intelligenter zu arbeiten!**





### **Saubere, gepflegte und weichere Füße**

Die Swash®-Fußkappe ist Teil des Bathing 21®-Konzepts, das die Ganzkörperreinigung von den Zehen bis zu den Haaren vervollständigt. Dies ist die Lösung, die jede Pflegekraft für ein gründliches Fußbad braucht, das nicht zeitaufwendig ist.

Eine Packung Swash® Foot Cap enthält zwei Einwegkappen, die mit einer speziellen Lotion für die Fußpflege imprägniert sind. Die Kappen lassen sich leicht auf die Füße aufsetzen.

Nach dem Aufsetzen können die Kappen 10 bis 15 Minuten lang auf den Füßen bleiben, um die Haut einzuweichen. Abgestorbene Haut und eventueller Schmutz können leicht mit der Kappe entfernt werden, indem die Füße sanft massiert werden. Wenn die Kappen entfernt werden, sind die Füße sauber und frisch. Nach dem Abtrocknen der Füße mit einem Handtuch ist der perfekte Moment für eine detaillierte Hautinspektion.





## PFLEGE

### Hygiene

Eine unzureichende Reinigung der Füße kann zu starken Fußproblemen führen, die schwer und teuer zu behandeln sind.

## An den Füßen befinden sich von Natur aus mehr Schweißdrüsen als an jedem anderen Körperteil.

Dies kann ein einladendes Umfeld für Bakterien sein, die sich von Natur aus auf dem Körper befinden, um zu wachsen.

Die Swash®-Fußkappe ermöglicht es dem Pflegepersonal, ein richtiges Fußbad durchzuführen und dabei die Füße nur minimal zu berühren, bis sie sauber sind.

### Lotion

Die Lotion enthält milde Inhaltsstoffe, die der Haut Feuchtigkeit spenden und sie weich machen. Die Füße können auf einfache Art und Weise gepflegt werden, ohne dass eine zusätzliche Creme erforderlich ist.

Die Lotion ist für alle Hauttypen geeignet und muss nicht abgespült werden.

Die Fußkappe macht die Fußpflege zu einer einfachen Aufgabe und gewährleistet die richtige Pflege und Versorgung der Füße auf eine problemlose Weise.

## KOMFORT

### Gesundheit und Wohlbefinden

Regelmäßige Fußhygiene und -inspektion sind entscheidend für einen gesunden Fußzustand. Mit sauberen und gesunden Füßen fühlt sich ein Mensch besser, selbstbewusster und energiegeladener.



## Entspannung

Das Massieren der Füße durch die Fußkappe kann Fußbeschwerden lindern und die Entspannung fördern. Die Möglichkeit, die Kappe aufzuwärmen, kann das Entspannungserlebnis noch verstärken.

## KONVENIENZ

Die traditionelle Art des Fußwaschens mit Waschkübel, Wasser, Seife usw. kostet viel Zeit und Ressourcen und ist für die Pflegeperson unbequem. Mit der Swash®-Fußkappe muss man sich nicht mehr bücken oder strecken, um die Füße zu erreichen. Die Kappen können angebracht werden, während die Person im Bett liegt oder in einem Liegesessel sitzt.

## ZUSÄTZLICHE VORTEILE

Die Swash®-Fußkappe ist auch von nicht professionellen Pflegekräften leicht anzuwenden. Familienmitglieder können die Fußkappe verwenden, um ihren Angehörigen einen Moment des Wohlbefindens und der Entspannung zu bieten, indem sie deren Füße durch die Kappe massieren.



## Vorteile der Swash® Foot Cap



- **Dehnbare Öffnung von 19 cm**, so dass auch ein geschwollener Fuß in die Kappe passt.



- **Enthält pflegende Inhaltsstoffe** wie gehärtetes Olivenöl, Propandiol und Milchsäure.



- **Hypoallergene und pH-hautneutrale Lotion** ohne Alkohol oder andere scharfe Reinigungsmittel.



- **Swash® Orange Duft**. Der milde und hypoallergene Duft hilft, die Füße von unangenehmen Gerüchen zu befreien.



- **Dermatologisch getestet**. Die Swash®-Fußkappe wurde in einem Patch-Test an 30 Freiwilligen mit allen Hauttypen, einschließlich Diabetikern, getestet.



- **Angenehmes Fußbad-Erlebnis**. Kann sowohl bei Raumtemperatur als auch erwärmt verwendet werden.



- **Nachhaltige Materialien**. Das Material der Swash®-Produkte wird aus recycelten PET-Fasern und der nachhaltigen Holzfasern Lyocell hergestellt, die sich durch ihre Reinheit, Weichheit und Saugfähigkeit auszeichnet.



- **Hergestellt in den Niederlanden an der deutsch-niederländischen Grenze**. Die Swash®-Produkte werden in unseren eigenen Einrichtungen hergestellt, wodurch wir die volle Kontrolle über die Qualität der Fußkappe haben.



- **Gleichbleibende Qualität**. Die Herstellung erfolgt in einem Reinraum, der das Vorhandensein von Mikroorganismen minimiert.



## Impressum

Diese Swash® Foot Cap Broschüre wurde von Arion International B.V. erstellt.

Fragen, Feedback oder Vorschläge in Bezug auf die Broschüre?  
Senden Sie bitte eine E-Mail an [marketing@arion-group.com](mailto:marketing@arion-group.com)

Chefredakteur: Camelia Muresan  
Redakteure: Alexandra Martin /  
Janneke Peerboom  
Designer: Saskia Boekestein  
Fotografie: Nicole Minneboo /  
Shutterstock

Redaktionsadresse:  
Arion International B.V.  
Rutherford 11  
6422 RE Heerlen  
Niederlande

© copyright 2023  
Arion International B.V., Heerlen.

Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne die vorherige schriftliche Zustimmung von Arion International B.V. in irgendeiner Form, weder elektronisch noch mechanisch oder durch Fotokopien, Aufnahmen oder irgendeine andere Methode vervielfältigt, in einer automatisierten Datei gespeichert oder veröffentlicht werden. Die Nutzung von Texten zur Erläuterung oder Unterstützung ist zulässig, unter der Voraussetzung, dass die Quelle deutlich vermerkt wird. Für Zustimmung können Sie sich an Arion International B.V. wenden.





**Die Fußreflexzonenmassage ist eine traditionelle Praxis, die auf die Verbindung zwischen den Füßen und der allgemeinen Gesundheit spezialisiert ist.**

**Bei der Fußreflexzonenmassage wird Druck auf bestimmte Punkte an den Füßen ausgeübt, die verschiedenen Körperregionen entsprechen.**

Erfunden von

# Kranken- schwestern

für Patienten und Krankenschwestern

die Foot Cap \_ Edition



# Vorteile der Swash® Foot Cap

die Foot Cap – Edition