Wohlsein bis zur Zehenspitze

Autor(en): **Kippe, Esther**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **82 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723787

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wohlsein bis zur Zehenspitze

Füsse brauchen Pflege. Ein Leben lang und ganz besonders im Alter. Wie viele andere kantonale Pro-Senectute-Organisationen bietet Pro Senectute Kanton Obwalden einen mobilen Fusspflegedienst an. Und die Kundschaft weiss dies sehr zu schätzen.

VON ESTHER KIPPE

Sie sei noch am Schuheputzen, erklärt die 75-jährige Hedi W.* etwas verlegen. Sie steht hinter der Anrichte ihrer offenen, modernen Küche. Die linke Hand hat sie in einen schwarzen, sportlichen Halbschuh gesteckt, den sie auf Augenhöhe vors Gesicht hält. Mit einer Tube in der anderen Hand streicht die Frau langsam Schuhcreme über das weiche Leder. Noch zwei-, dreimal, dann stellt sie den Schuh zum andern auf die Anrichte. Fertig. Jetzt hat sie die Hände frei, um Lina Schmid, die Fusspflegerin von Pro Senectute, zu begrüssen.

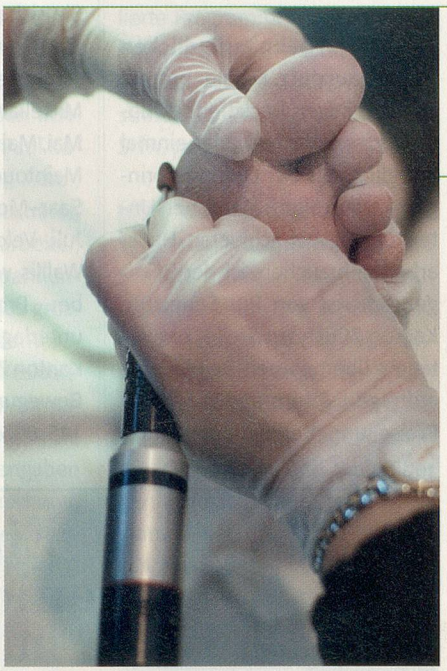
Dann darf Hedi W. es sich auf einem ihrer gepolsterten Esszimmerstühle bequem machen. Auf einem zweiten Stuhl breitet Lina Schmid ein weisses Tuch aus, darauf lagert sie die Beine der Klientin. Seit ihrem letzten Besuch vor vier Wochen hat sich wieder viel Hornhaut an Fersen, Sohlen und grossen Zehen von Hedi W.s Füssen gebildet. «Aber lange nicht mehr so viel wie früher», stellt die Fachfrau fest. Die regelmässige Pflege bringe eine sichtbare Besserung.

Wenn die Schuhe drücken

Mit einer kleinen Zange schneidet Lina Schmid ihrer Kundin zuerst die Zehennägel und rundet mit einer zierlichen Feile die Ecken ab, damit die Nägel nicht in den Zeh einwachsen können. Für die Arbeit an heiklen und besonders empfindlichen Stellen hält die Fusspflegerin eine überdimensionierte Leuchtlupe über den zu behandelnden Fuss. Flink wechselt sie die Instrumente, entfernt mit einem winzigen elektrischen Schleifinstrument die Nagelhäutchen und poliert die oberste Hornschicht der Nägel, «damit sie wieder atmen können». Dann wird am ganzen Fuss mit einem grösseren Schleifkopf die Hornhaut entfernt. Die linke kleine Zehe packt Lina Schmid vorher in einen mit spezieller Flüssigkeit durchtränkten Wattebausch. Dort hat sich eine besonders harte Stelle gebildet, die zuerst aufgeweicht werden muss.

Von der ganzen Prozedur, die fast eine Stunde dauert, spürt Hedi W. kaum etwas. Sie habe «aussen» kein Gefühl in den Füssen, sagt sie. Probleme habe sie vor allem, wenn sie geschlossene Schuhe tragen müsse. Die dünnen Zehennägel würden beim Hineinschlüpfen manchmal nach hinten gebogen oder abgebrochen. Und manchmal drücke es an bestimmten Stellen, aber dann komme der Schmerz eigentlich mehr «von innen».

Die frisch geputzten Halbschuhe auf der Küchenablage sehen zwar bequem aus. Doch ihre Form, die sich mit der Zeit den Füssen der Besitzerin angepasst hat, erzählt auch von beschwerlich gewordenen Schritten. Ja, ununterbrochen sei sie früher auf den Beinen gewesen, bestätigt Hedi W. Fünf Kinder hatte sie grossgezogen und neben der Arbeit als Familienmutter stets etwas dazuverdient, unter anderem als Servicegehilfin in einem Gasthof. Jetzt gehe sie nur noch selten aus. Weil die Beine nicht mehr recht mitmachen und sie immer schlechter sehe.



Fusspflege zu Hause

Den mobilen Fusspflegedienst gibt es seit drei Jahren im Angebot von Pro Senectute Kanton Obwalden. Damals, im Jahr 2000, hatte sich Lina Schmid auf ein Stelleninserat um diese Aufgabe beworben. Die Sarnerin Hedi W. war eine der ersten Interessentinnen, welche von der ausgebildeten Fusspflegerin in ihrer Wohnung besucht wurden. Inzwischen ist der Kundenkreis auf einige Dutzend Personen angewachsen, die sich auf sämtliche Gemeinden im Kanton Obwalden verteilen. Beansprucht wird diese Pro-Senectute-Dienstleistung hauptsächlich von Menschen, die in einer ähnlichen Lage sind wie Hedi W. Sie wohnen zu Hause, haben aber nicht die Möglichkeit, auswärts einen Fusspflegedienst aufzusuchen.

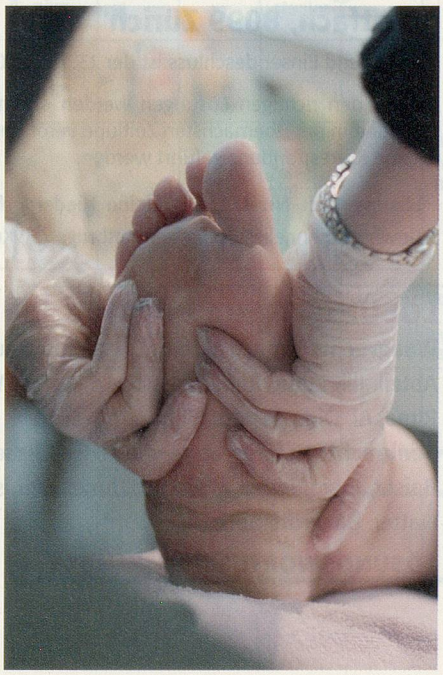
DER DIENST AN DEN FÜSSEN

In vielen Regionen der Schweiz bieten die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen einen mobilen oder/und einen stationären Fusspflegedienst an. Eine ausgebildete Fachperson nimmt sich auf Wunsch Ihrer Füsse an und berät Sie gerne bei allen Fragen rund um die Fusspflege.
Detaillierte Auskünfte erhalten Sie bei der Pro-Senectute-Beratungsstelle Ihrer Region. Die Telefonnummern sämtlicher Pro-Senectute-Beratungsstellen in der Schweiz finden Sie vorne in diesem Heft.

BILDER: TRES CAMENZIND

Gut zu den Füssen: Nach der Behandlung von Lina Schmid sind die Kundinnen und Kunden wieder wesentlich besser zu Fuss.

«Hilfe beim Pflegen der Füsse brauchen vor allem Menschen, die sich nicht mehr ausreichend bewegen können, um die Zehennägel selber zu schneiden, oder deren Sehkraft stark beeinträchtigt ist», stellt Lina Schmid fest. Wichtig sei aber nicht nur die allgemeine Pflege, sondern auch die sorgfältige Behandlung von Hühneraugen oder Fusswarzen, die älteren Menschen das Gehen oft zusätzlich erschweren. Manchmal rate auch der Hausarzt, die Füsse von einer Fachperson pflegen zu lassen. Wenn jemand blutverdünnende Medikamente nehmen müsse oder Gefahr bestehe, dass sich der Patient beim Nägelschneiden verletzt. Oder wenn der Arzt feststelle, dass jemand stark vernachlässigte Füsse hat. «An die Füsse denken viele Menschen leider erst zuletzt, dabei müssten gerade sie besonders viel Aufmerksamkeit bekommen.»



An zwei Halbtagen pro Woche ist Lina Schmid im Privatauto unterwegs – mit einem kleinen Koffer, in dem sie Instrumente, frische Tücher, dünne Gummihandschuhe, Pflege- und Desinfektionsmittel verstaut hat. Daraus lässt sich auch auf dem abgelegensten Bauernhof im kleinsten Raum in wenigen Minuten ein funktionierendes Fusspflege-Studio einrichten. An manchen Tagen packt Lina Schmid den Koffer bis zu fünfmal aus und wieder ein. Da komme es schon vor, dass sie sich vor ihrer Tour innerlich einen Ruck geben müsse, gesteht sie. «Aber sobald ich bei der ersten Kundin, dem ersten Kunden bin, blühe ich auf.»

«Ist das eine Wohltat!»

Mit älteren Menschen zu arbeiten, empfindet Lina Schmid als grosse Bereicherung. Sie erfahre, wie die Kundinnen und Kunden den Alltag im Alter bewältigen, und könne viel von ihnen lernen. Und es freut die Fusspflegerin, wenn ihr regelmässiger Einsatz Früchte zeigt und sich der Zustand strapazierter Füsse mit der Zeit zum Guten verändert. «Ist das eine Wohltat!» oder «Jetzt kann ich wieder viel besser gehen!» seien die häufigsten Kommentare, die sie nach Behandlungen von ihren Kunden zu hören bekomme.

«Ich merke einfach, dass ich nachher wieder mehr Platz habe in den Schuhen», berichtet Hedi W., während Lina Schmid ihr die Füsse eincremt. Dann schlüpft sie in ihre Haussandalen und holt das Portemonnaie. Fünfzig Franken kostet eine Behandlung des mobilen Fusspflegedienstes, unabhängig von der Dauer. Der Anfahrtsweg und das Kleinmaterial sind im Preis inbegriffen. Hedi W. hält schon die Agenda bereit. Fragend schaut sie zu Lina Schmid: «Wahrscheinlich wäre es besser, wenn Sie schon in drei Wochen wieder kämen, nicht erst in vier…» Lina Schmid nickt. Und die Füsse der Kundin wirds freuen.

** Name geändert*