

## Algemene voetverzorgingstips voor diabetici

- Was uw voeten dagelijks met lauw water. Droog ze voorzichtig af met een zachte handdoek en in het bijzonder tussen en onder de tenen. Als er te weinig ruimte tussen de tenen is of wanneer de tenen moeilijk van elkaar zijn te krijgen, gebruik dan een theedoek. Wanneer de huid te droog is gebruik dan een goede voetcrème, maar smeer dit niet tussen de tenen. Ook kunt u uw voeten dagelijks insmeren met baby-olie.
- Inspecteer iedere dag uw voeten om "vreemde" plekje op te sporen. Bijvoorbeeld scheurtjes, wondjes, kloven, blaren, verkleuringen van de huid (blauw, roodheid) of veranderingen aan de teennagels. Gebruik evt. een spiegel om onder de voet en tussen de tenen te kijken. Wanneer iemand zelf de voeten niet kan bekijken, door een slecht gezichtsvermogen vraag dit dan aan uw partner, familie of vrienden. Het is belangrijk.
- Inspecteer de schoenen voordat u deze aantrekt door met de hand te voelen of er iets in zit (bijv. steentjes).
- Loop nooit op blote voeten, zelfs niet thuis. Loop dan liever op slippers of pantoffels.
- Vermijd te strakke sokken en panty's, met naden. Deze kunnen de huid beschadigen en de bloedcirculatie belemmeren.
- Knip nagels recht af. Nooit de hoeken wegnippen,, omdat hierdoor ingegroeide nagels kunnen ontstaan. Zijn de tenen pijnlijk of zijn de nagels te hard om zelf te kunnen knippen, bezoek dan een pedicure (met diabetes-aantekening) of vraag uw podotherapeut om advies.
- Verwijder zelf nooit eelt, wratten en likdoorns/eksterogen. Gebruik ook geen likdoornpleisters die bij de drogist/apotheek verkocht worden. Deze kunnen de huid verbranden (door de werking van de chemische middelen) en beschadigen.
- Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en extra kwetsbaar voor wondjes en infecties. Gebruik bij een voetenbad geen soda of biotex, maar gewoon keukenzout. Spoel altijd na met schoon water. Bij wondjes geen voetenbad nemen.
- Test altijd de watertemperatuur met uw elleboog of thermometer. Door aantasting van de zenuwen is het mogelijk dat u niet voelt of het water te heet is, waardoor de kans op verbranding ontstaat.
- Loop niet op hete oppervlakken zoals een zandstrand of cement/tegels rond bijvoorbeeld een zwembad.
- In beweging zijn bevordert de bloedcirculatie. Het eventuele overgewicht kan hierdoor minder worden. De podotherapeut kan u voorlichten wat goede schoenen zijn om mee te wandelen.
- Regelmatige screenings zijn belangrijk. De podotherapeut, maar ook de doktersassistente/praktijkondersteuner en eventueel de diabetes verpleegkundige kunnen uw voeten testen op gevoel (sensibiliteit) en doorbloeding.
- Zorg dat uw voeten goed opgemeten worden iedere keer als u nieuwe schoenen gaat kopen. Niet goed passende schoenen kunnen voor iemand met DM funest zijn. Koop schoenen later op de dag, de voeten zijn dan "groter" dan in de ochtend. Let in het bijzonder op stiksels en naden ter hoogte van de tenen en eventueel aanwezige knobbels op de voeten. Schoenen moeten direct goed zitten en "inlopen" moet niet nodig zijn.
- Nuttig niet teveel alcohol. Alcohol kan de neuropathie (zenuwbeschadiging) doen toenemen, welke door de DM al aangetast kan zijn. Hierdoor kunnen kleine wondjes slechter gevoeld worden.
- Stop met roken! Roken kan de bloedsomloop nadelig beïnvloeden wat toch al een complicatie voor mensen met DM kan zijn.