

| Diabetes en voetverzorging

Op termijn kunnen de bloedvaten en/of zenuwbanen van diabetespatiënten aangetast worden. Dit kan problemen aan de voeten veroorzaken. Daarom is een goede verzorging en controle van uw voeten belangrijk, ter preventie van voetwonden.

Nuttige tips voor de voetverzorging

- Was uw voeten **dagelijks** met lauw water en zeep
- **Droog** uw voeten goed af. Vergeet hierbij de ruimte tussen de tenen niet. Gebruik een katoenen doek en trek deze zachtjes tussen de tenen.
- Wrijf uw voeten dagelijks in met **hydraterende crème** (vb. uiercrème, Nivea, vaseline, ...). Wrijf de onderbenen, hielen, enkels, voetrug en voetzool in, maar wrijf **nooit crème tussen de tenen!**
- Neemt u graag een voetbad, controleer dan vooraf de temperatuur. Maak hierbij gebruik van uw elleboog of een badthermometer. Een voetbad mag niet langer dan 5 minuten duren. Langer baden maakt de huid week en kwetsbaar.



- **Controleer uw voeten regelmatig op kloven, wondjes en roodheid.** Leg een spiegel op de grond om de onderkant van uw voeten te bekijken of vraag iemand om ze na te kijken.
- **Verwijder wekelijks de eelt** van uw voeten. Gebruik hiervoor een puimsteen.
- Knip uw **nagels recht en niet te kort.**
- Gebruik een **nagelschaartje**, geen nagelknipper of nageltang. Vijl de hoekjes van de teennagels bij met een kartonnen vijl.
- Doe niet aan zelfpedicure. Laat de verzorging van ingegroeide nagels, eelt, likdoorns, ... over aan een **medische pedicure of podoloog.**

Voorkomen is beter dan genezen

Een goede voetverzorging en aangepast schoeisel kunnen vervelende problemen voorkomen.

- Bij aanwezigheid van een **wonde**, ontsmet goed met isobetadine dermicum® en dek de wonde goed af.
- Bij ongerustheid over de wonde zoals meer roodheid, pijn, warmte of aanwezigheid van etter, contacteer onmiddellijk uw huisarts of het diabetesteam.
- Houd uw **voeten steeds warm**. Warm ze op door kousen te dragen, uw voeten in een deken te wikkelen en erover te wrijven tot ze opgewarmd zijn. Gebruik geen warmwaterkruik, elektrisch deken of kersenpitkussen vanwege het risico op brandwonden!
- **Kruis de voeten/benen niet** als u neerzit, maar zet ze naast elkaar. Zet de voeten plat op de grond, een beetje voor u uit, of maak gebruik van een voetbankje.

- **Ververs uw kousen dagelijks.** Kies voor katoenen of wollen kousen en hou rekening met de omgevings-temperatuur: draag geen wollen sokken bij warm weer, maar ook geen dunne katoenen kousen bij vrieskou.



Nuttige tips voor gepaste schoenen

- Draag steeds **beschermend schoeisel**. Op blote voeten lopen is absoluut uit den boze. Zorg ervoor dat de tenen of de hiel niet over de schoen hangen (preventie wonden). Gesloten schoenen of pantoffels zijn ideaal.
- Draag **geen hoge hakken** (maximum 3 à 3,5 cm hoog).
- Koop schoenen **in de namiddag**. In de loop van de dag zwellen uw voeten namelijk op. Zo voorkomt u dat u te kleine schoenen koopt.
- **Controleer regelmatig de binnenkant van de schoen** op steentjes, losse naden, een versleten binnenzool of vreemde voorwerpen.

- **Kijk na of de schoenen die u wil kopen groot genoeg zijn** door uw voeten op een blad papier te zetten, met een balpen de contouren over te tekenen en deze vorm in de winkel in het paar schoenen te leggen.
Blijft de vorm volledig plat? Dan is de schoen goed van maat.
Ligt de vorm in een bult of is de zijkant geplooid? Dan is de schoen te klein. Kies een (halve) maat groter.
Verschuift de vorm in de schoen? Dan is de schoen te groot.
- Draag **stevige en soepele schoenen**, vervaardigd uit natuurlijke materialen zoals leder. De schoenen moeten **breed zijn aan de voorvoet en de teenhoogte moet hoog** genoeg zijn. De binnenzijde van de schoen heeft bij voorkeur geen naden. De zool moet soepel maar stevig zijn. Veters, velcro of gespen zijn ideale sluitingen vanwege hun aanpasbaarheid.

ASZ

CAMPUS AALST DIABETESKLINIEK

Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 60 60
F +32 (0)53 76 66 31
E diabeteskliniek.asz@asz.be

CAMPUS GERAARDSBERGEN DIABETESKLINIEK

Gasthuisstraat 4
9500 Geraardsbergen
T +32 (0)54 43 21 97
F +32 (0)54 43 22 57
E diabeteskliniek.ger@asz.be

CAMPUS WETTEREN DIABETESKLINIEK

Wegvoeringstraat 73
9230 Wetteren
T +32 (0)9 368 84 90
F +32 (0)9 368 82 80
E diabeteskliniek.wet@asz.be



Informatiebrochure

Voetverzorging