



Voetverzorging bij diabetici

Mensen met diabetes mellitus hebben meer kans op voetproblemen dan mensen zonder diabetes. U kunt zelf veel doen om die problemen te voorkomen.

Ook kunnen er problemen ontstaan die u zelf niet opmerkt. Daarom worden het aangeraden om uw voeten tenminste jaarlijks te laten screenen door een podotherapeut.

Op dit formulier staan enkele adviezen omtrent de verzorging van uw voeten.

Algemene adviezen:

- Was de voeten dagelijks met een milde (alkali vrije) zeep. Zo'n zeep "zonder zeep" tast de natuurlijke bescherm laag van de huid niet aan.
- De temperatuur van het water mag niet warmer zijn dan 37° C.
- Spoel na het wassen alle zeepresten goed af.
- Droog de voeten goed af met een zachte handdoek, ook tussen en onder de tenen. Indien u met een handdoek niet goed tussen de tenen kunt komen kunt u bijvoorbeeld een theedoek of zakdoek gebruiken.
- Voorkom een droge huid of kloofjes. Wrijf de voeten regelmatig in met babyolie of een huidvriendelijke crème. Smeer géén olie of crème tussen de tenen!

- Controleer de voeten dagelijks op wondjes, blaren, rode plekjes, verkleuringen in of rondom eelt, temperatuurverschil ed. Kijk ook tussen de tenen en onder de voeten. Neem bij bijzonderheden contact op met de podotherapeut of pedicure.
- Gebruik zo nodig een spiegel om onder de voeten te kunnen kijken.
- Wanneer u dit zelf niet meer kunt laat dan iemand anders naar uw voeten kijken.
- Een voetenbad wordt bij iemand met diabetes niet geadviseerd, omdat uw huid al kwetsbaar is. Door een voetenbad wordt de huid weker en kunnen gemakkelijker wondjes ontstaan. Een weke huid is ook gevoeliger voor schimmels en bacteriën.

Wat te doen bij wondjes:

- Wanneer u ziet, dat u een wond(je) aan uw voeten heeft neemt u direct contact op met de huisarts of de podotherapeut. Het is belangrijk dat deze wond onmiddellijk goed behandeld wordt.
- Wanneer u wondjes aan de voet heeft mag u geen voetenbad nemen. De genezing wordt namelijk belemmerd en de kans op infectie vergroot door het week worden van de huid rondom de wond.

Overige adviezen:

- Draag altijd schone goed passende sokken zonder dikke naden en/of stopplekken. Draag de sokken eventueel binnenstebuiten gekeerd.
- Trek iedere dag schone sokken aan.
- Controleer ook de schoenen op eventuele naden.
- Knip je nagels altijd recht en niet te kort af om ingroeien te voorkomen. Knip geen hoekjes weg.

- Scherpe randjes kunt u met een vijl behandelen.
- Neem contact op met de podotherapeut of pedicure met diabetesaantekening/ medisch pedicure indien u last heeft van de nagels.
- Knip of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, maar laat dit aan de podotherapeut of pedicure met diabetesaantekening/ medisch pedicure over.
- Gebruik ook geen likdoornpleisters of salicylzalf (hierin zitten chemische middelen) omdat dit wondjes kan veroorzaken die moeilijk genezen.
- Wanneer u zelf uw voeten niet goed meer kunt verzorgen is het raadzaam dit door een podotherapeut of pedicure met diabetesaantekening/ medisch pedicure te laten doen.

Laat iemand anders u helpen indien:

- U uw voeten niet meer goed kunt verzorgen. Ga dan regelmatig naar een pedicure met diabetesaantekening/medisch pedicure. Uw podotherapeut heeft een overzicht van geregistreerde pedicures.
- Uw gezichtsvermogen is verminderd, laat dan iemand anders naar uw voeten kijken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voetverzorging dan kunt u contact opnemen met uw podotherapeut.

Bedenk: voorkomen is beter dan genezen!