

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 wordt het aangeraden om uw voeten jaarlijks te laten screenen door een podotherapeut.

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

- Controleer de voeten dagelijks op wondjes, blaren, rode plekjes ed. Kijk ook tussen de tenen en onder de voeten. 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.
- Wanneer er een wondje op de voeten aanwezig is kunt u het wondje het beste schoonspelen met een douchekop er een schone pleister of een schoon gaasje met een druppeltje vloeibare betadine of sterilon op doen.
Spoel het wondje iedere dag schoon met de douchekop en doe er dan weer een schone pleister met een druppeltje vloeibare betadine of sterilon op. Ga niet in een voetenbad zitten omdat dat de kans op infectie vergroot en de genezing belemmert!
Wanneer het wondje na een week geen genezing vertoont moet u contact opnemen met uw huisarts of podotherapeut.
Zorg er voor dat het wondje niet bekneld zit in de schoenen.
- Was de voeten dagelijks met een milde (alkali vrije) zeep en spoel de voeten daarna goed af. Zo'n zeep "zonder zeep" tast de natuurlijke bescherm laag van de huid niet aan. Spoel na het wassen alle zeepresten goed af.
- Droog de voeten na het wassen goed af met een zachte handdoek, ook tussen en onder de tenen.
- Wrijf de voeten (maar niet tussen de tenen) regelmatig met babyolie of een huidvriendelijke crème in. Dit ter voorkoming van een uitdrogende huid, kloofjes of andere beschadigingen van de huid.
- Wanneer u geen wondjes op de voeten heeft mag u af en toe een voetenbad nemen. Voel altijd met uw elleboog of het water niet te warm is ($\pm 37^\circ$). Gebruik geen soda of biotex. Het voetenbad mag niet langer dan 5 minuten duren omdat de huid dan verweekt en kans op infectie en wondjes dan groter wordt. Spoel de voeten na af met schoon water en droog ze daarna met een zachte handdoek af, met name onder en tussen de tenen.
- Draag altijd schone goed passende sokken die zo weinig mogelijk naden bevatten. Controleer ook de schoenen op eventuele naden.
- Knip je nagels altijd recht af om ingroeien te voorkomen. Scherpe randjes kunt u met een vijl behandelen.
Knip of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns. 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 diabetes aantekening te laten doen.