

patiënteninfo voetkliniek kortrijk

Weblocatie: <http://www.e-orthopedie.be/patinfo/brochures/footankle/dm/voetverzorging.html>

Auteur: **Dr. Jan Van Der Bauwhede**

Onderwerp: **Hoe zorgt u voor uw diabetesvoet**

- **Rook niet.** Roken vermindert de bloedvoorziening van uw voeten.
- Stap **nooit blootsvoets**, binnen noch buiten.
- Onderzoek dagelijks uw voeten op roodheid, warmte, blaren, ulcera, schrammen, snijwonden en nagelproblemen door schoenen of andere oorzaken. Kijk de onderkant van uw voeten na en vergeet de ruimte tussen de tenen niet. Gebruik hiervoor eventueel een vergrotende spiegel of vraag iemand anders om te kijken.
- Bij gelijk welke kwetsuur van uw voet moet u uw arts bellen. Zelfs een klein letsel is een spoedgeval voor een diabetespatiënt.
- Kijk uw schoenen na op vreemde voorwerpen, uitstekende nagels en ruwe zones alvorens ze aan te doen. Kijk en voel ook met uw vingers.
- Koop uw schoenen later op de dag of naar de avond toe. Koop nooit schoenen die eerst moeten "ingelopen worden". Uw schoenen moeten onmiddellijk comfortabel zitten. Vraag schoenen met diepe teenruimte en uit lederen bovenmateriaal. Draag uw nieuwe schoenen niet meer dan twee uur na elkaar. Wissel uw schoenen af. Draag niet elke dag dezelfde schoenen.
- Draag nooit sandalen of slippers.
- Gebruik hydraterende crème over de hele voet bij droge huid, maar doe geen zalf tussen de tenen. Er zijn speciale crèmes op de markt voor droge diabetesvoeten, maar crèmes op basis van olijfolie, vitamine E olie of lanoline zijn goed. Vermijd vaseline, petroleum gel, minerale olie of baby olie.
- Neem geen langdurige voetbadjes. De huid kan kapot gaan en zal niet goed genezen.

- Hou uw voeten weg van de warmte (verwarmingskussens, heet water zakken, elektrische dekens, radiatoren, open haarden). U kan uw voeten verbranden zonder het te weten. De water temperatuur zou moeten minder dan 33 graden Celsius zijn. Best kan u dit eerst nagaan met uw elleboog of een badthermometer, die u kan vinden in elke winkel die babyproducten verkoopt.
- Gebruik geen enkele tape of klevende producten zoals eksterogpleisters op uw voeten. Ze kunnen uw huid er afrukken.
- Verwijder zelf geen eelt door vijlen of snijden. Dit kan best gebeuren door uw arts of een voetverzorg(st)er.
- Gebruik geen chemicaliën of sterke ontsmettende oplossingen op uw voeten. Jodium, salicylzuur en eelt, eksterogverwijderaars zijn gevaarlijk.
- Knip uw nagels niet zelf.
- Draag geen panty's of sokken met spannende elastische banden en gebruik geen jarretelles. Draag alleen witte sokken en zeker nooit sokken met gaten in. Draag altijd sokken in de schoenen, en draag nooit blootsvoets schoenen.
- Draag in de **winter** wollen sokken en beschermende schoenen. Vermijd natte voeten in de sneeuw en regen en zorg dat uw tenen niet koud worden.
- Als de bloedcirculatie in uw voet verminderd is, vertel dit dan aan uw arts, zodat hij/zij hiermee rekening kan houden bij het voorschrijven van medicatie voor hoge bloeddruk of hartaandoeningen.