

Voetverzorging en sok- en schoenadvies voor diabetespatiënten

De verzorging van uw voeten

- Inspecteer uw voeten dagelijks, ook aan de onderkant en tussen uw tenen. U kunt eventueel een handspiegel gebruiken. U controleert uw voeten op wondjes, blaren, likdoorns en overmatig eelt.
- Was uw voeten dagelijks met lauw water (ongeveer 37 graden) en weinig zeep.
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen. Smeer ze in met babyolie of baby lotion.
- Knip uw nagels recht af en niet te kort.
- Neem nooit een voetbad als uw huid kapot is of als u voetschimmel en/of eczeem heeft.
- Loop nooit op blote voeten als u risicovoeten heeft.
- Heeft u koude voeten in bed? Draag bedsokken! Gebruik geen kruik.

Uw sokken en schoenen

- Inspecteer uw schoenen elke dag met uw hand voordat u ze aantrekt. U controleert uw schoenen op onregelmatigheden, zoals een steentje, naden of opgerolde zool.
- Draag dagelijks schone, zachte sokken van katoen of wol, zonder naden over de tenen. Draag een panty binnenstebuiten, dan drukken de naden niet in uw voeten.
- Koop de schoenen aan het einde van de middag en niet 's morgens vroeg. Uw voeten zijn aan het eind van de middag wat dikker dan 's ochtends. Loop ze geleidelijk in.
- De hakhoogte van uw schoenen mag maximaal 2-3 cm zijn. Draag liever geen platte schoenen.
- Het draagvlak van uw schoenen en de hak moet breed zijn en de hiel stevig.
- Uw schoenen moeten op de wreef gesloten worden met een veter- of klittenbandsluiting.
- Uw schoenen moet goed passen: de juiste lengte, breedte en hoogte.
- Uw schoenen mogen geen voelbare naden en/of stiksels aan de binnenkant hebben.
- Draag altijd dicht schoenen.
- Wissel dagelijks van schoenen.
- Het dragen van sportschoenen is goed voor kwetsbare voeten van diabetespatiënten!

Wat kunt u zelf en wat doet de specialist?

Dit kunt u zelf

- uw voeten controleren
- eelt verwijderen met een puimsteen
- wondjes desinfecteren met Betadine en afdekken met een papieren pleister

Podotherapeut

- kan uw schoenen controleren
- helpt u met het voorkomen van likdoorns, teveel eelt of andere ongemakken

Pedicure met diabetische aantekening

- algemene verzorging van uw voeten
- verzorging van eelt of likdoorns. Gebruik geen likdoornpleisters. Dit maakt uw huid week

Huisarts

- als de wondjes die u zelf verzorgt binnen en paar dagen niet verbeteren of dichtgaan