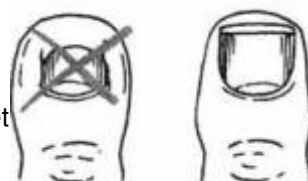



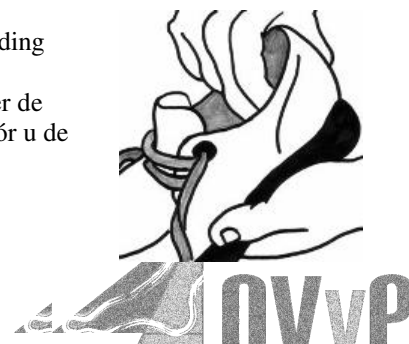
Voetverzorgingstips voor diabetici

1. Was uw voeten dagelijks met lauw water en een milde zeep. Hiermee voorkomt u aantasting van de natuurlijke beschermlaag van de huid. Spoel de voeten goed af om zeepresten te verwijderen. Droog ze voorzichtig af met een zachte handdoek, in het bijzonder tussen en onder de tenen.
2. Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en hierdoor extra kwetsbaar voor wondjes en infecties. Gebruik bij een voetenbad geen soda, biotex, wasverzachter of andere agressieve producten. Spoel de voeten altijd na met schoon water. Bij wondjes mag u **geen** voetenbad nemen, dit belemmert de genezing!
3. Voorkom een droge huid door deze in te smeren met vochtinbrengende voetcrème. Let op! Smeer nooit crème of zalf tussen uw tenen, de huid kan hierdoor verweken, waardoor u sneller vatbaar bent voor een voetschimmel en wondjes.
4. Controleer uw voeten dagelijks om wondjes, blaren, koofjes, scheurtjes, verkleuringen (blauw, roodheid) of veranderingen aan de teennagels. U kunt hiervoor eventueel een spiegel gebruiken om de onderkant van uw voeten te bekijken. Wanneer u, door bijvoorbeeld een slecht gezichtsvermogen, zelf uw voeten niet kunt bekijken, vraag dit dan aan uw partner, familie of vrienden. Dit is erg belangrijk, omdat u zelf de eerste bent die eventuele problemen op deze manier kan opmerken.
5. Wanneer u wondjes heeft aan uw voeten, verzorg deze dan 2 maal daags met betadine (jodium) en een pleister. Bij een ontsteking of wanneer wondjes binnen 3 tot 5 dagen niet dicht zijn, laat deze dan controleren door huisarts, podothérapeut of diabetesverpleegkundige.
6. Knip uw nagels recht af en niet te kort. Nooit hoeken wegknippen, hierdoor kunnen ingegroeide nagels ontstaan! Voorkom scherpe randen door nagels met een vijl glad te vijlen. Wanneer u dit zelf niet meer kunt, ga dan naar een pedicure met aantekening Diabetes Voet.
7. Knip, peuter of snij zelf niet aan eelt of likdoorns. Gebruik ook geen likdoornpleisters (of salicylzuur) die bij drogist of apotheek verkocht worden. Deze kunnen de huid verbranden en beschadigen door de werking van eventuele chemische middelen.
8. Vermijd te strakke sokken en panty's met naden, of draag de kousen binnenste buiten (ivm de naden). Naden kunnen de huid beschadigen en de bloedcirculatie belemmeren.
9. Regelmatige screenings (controles) zijn belangrijk. De podothérapeut, maar ook de doktersassistente/praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige kunnen uw voeten testen op gevoel (sensibiliteit) en doorbloeding.



Wanneer u verminderd gevoel heeft in de voeten zijn een aantal extra maatregelen belangrijk:

- 
- Loop niet op blote voeten, zelfs niet in huis. Loop dan liever op slippers of pantoffels. Loop niet op hete oppervlakken zoals een zandstrand of tegels die door de zon verwarmd zijn of in een sauna. Draag bijvoorbeeld waterschoenen op het strand of in zee en slippers in de sauna.
 - Test bij een bad altijd de watertemperatuur met uw elleboog of thermometer. Door aantasting van de zenuwen is het mogelijk dat u niet voelt of het water te heet is, waardoor de kans op verbranding ontstaat.
 - Schoenen mogen geen voelbare naden of stiksels aan de binnenzijde hebben. Controleer de binnenzijde van uw schoen met de hand op eventuele steentjes of onregelmatigheden vóór u de schoen aantrekt. Vertrouw dus niet op uw gevoel!
Door zenuwbeschadiging voelt u minder snel pijn of onregelmatigheden.





Ruijters podotherapie

BEDENK ALTIJD: VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!

Reinoud van Gelderstraat 13E
6114 EA Susteren

tel: 046 - 87 000 77

info@ruijterspodotherapie.nl
www.ruijterspodotherapie.nl



Kwaliteitsregister geneeskunde • Kwaliteitsregister Paramedici • lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten

K.v.K.-nr: 14108745 • BTW- nr: NL1591.209.50.B01 • IBAN NL49 RABO 0148 4942 42 • AGB praktijk: 26-(0)50181