

**Mensen met diabetes hebben een grotere kans op problemen met de voeten en de huid dan mensen zonder diabetes. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat één op de vier diabetes patiënten vroeg of laat te maken krijgt met een voetprobleem. Ú kunt zelf echter veel doen om deze problemen te voorkomen. Verder wordt aangeraden om de voeten jaarlijks te laten controleren door uw podotherapeut. Het kan namelijk zijn dat u zelf niet merkt dat er problemen zijn.**

### **Huid- en nagelverzorging:**

- Was uw voeten dagelijks met een milde (alkalivrije) zeep. Zo'n zeep 'zonder zeep' zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast.
- Spoel na het wassen uw voeten goed af, zodat er geen zeepresten achterblijven. Droog uw voeten goed droog, vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen.
- Voorkom een uitgedroogde huid. Wrijf de huid regelmatig in met baby-olie of een huidvriendelijke crème (bijv. Dermolin).
- Controleer dagelijks uw voeten. Vergeet hierbij niet om ook de voetzool en tussen de tenen te kijken. Let op blaren, kloofjes, schrammen, wondjes en verkleuringen. Laat wondjes die niet binnen een week dicht zijn of geen genezing laten zien, controleren door de huisarts of uw podotherapeut. Verbind zelf het wondje alvast met een steriel gaasje of een papieren Hansapor pleister met een klein beetje Betadine zalf. Let erop dat het wondje niet bekneld zit in de schoen.
- Een voetenbad op zijn tijd is prettig. Test altijd de watertemperatuur ( $\pm 37^\circ$ ) voordat u een voetenbad neemt. Doe dit met uw elleboog of met een thermometer. Gebruik bij een voetenbad geen soda of Biotex. Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid week en extra kwetsbaar voor wondjes. Spoel na met schoon water. Wanneer u wondjes op de voet heeft mag u **geen** voetenbad nemen. De genezing wordt nl. belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond.
- Wanneer wondjes aan uw voeten ontstoken zijn, raadpleeg dan zo spoedig mogelijk uw huisarts of podotherapeut. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.
- Draag altijd goedpassende sokken (liefst van wol of katoen), zonder dikke naden en/of stopplekken. Draag de sokken eventueel binnenstebuiten gekeerd. Trek iedere dag schone sokken aan.
- Knip nagels altijd recht en niet te kort, om de kans op ingroeien van de nagelhoeken te verkleinen. Voorkom scherpe randen door de nagels met een vijl glad te vijlen. Als uw nagels bij het knippen snel splijten of brokkelen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.
- Peuter, knip of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, maar laat dit aan de voetverzorger met diabetesaantekening of podotherapeut over. Wel kunt u overmatig eelt met een puiinsteentje verwijderen. Gebruik geen likdoornpleisters of salicylzalf, deze kunnen wondjes veroorzaken wanneer deze te lang op uw voeten zitten.
- Wanneer u uw voeten niet meer goed kunt verzorgen ga dan regelmatig naar een voetverzorger met diabetesaantekening of podotherapeut. Uw podotherapeut heeft een adressenlijst.
- Indien uw gezichtsvermogen is verminderd, laat dan iemand anders naar uw voeten kijken.

***Heeft u nog vragen of bemerkt u iets aan uw voeten waar u niet helemaal gerust op bent, wacht dan niet te lang met contact opnemen met uw huisarts of podotherapeut.***

***Bedenk: Voorkómen is beter dan genezen!***