

Voetzorg bij diabetes patiënten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

Mensen met diabetes hebben een verhoogde kans op voetproblemen. Dat komt door een verminderd gevoel in de voeten en/of een slechtere doorbloeding. Er is daardoor meer kans op een verwonding van uw voeten. Om de kans op voetproblemen bij u te verminderen, bent u onder behandeling van de podotherapeut. De podotherapeut heeft u uitleg en advies gegeven over de dagelijkse verzorging van uw voeten. In deze folder kunt u de adviezen nog eens nalezen.

Dagelijkse verzorging

- Was uw voeten dagelijks en droog ze daarna goed af. U let er daarbij op dat ook de huid tussen uw tenen goed droog is. Daarna wrijft u uw voeten in met een plantaardige olie of een vette crème.
- Gebruik geen talkpoeder op uw voeten. De talkpoeder kan korrels vormen en zo drukplekken veroorzaken.

Schoenen

- Draag stevige lage schoenen met een dikke verende zool en zacht bovenleder. De schoenen moeten voldoende ruimte laten voor uw tenen en uw hiel goed omsluiten. Verder mogen er geen stiksels aan de binnenkant zitten. We raden schoenen met hoge hakken af.
- Als u schoenen gaat kopen, koop deze dan wat later op de dag als uw voeten al wat opgezet zijn. Koop geen schoenen die in de winkel al strak zitten. Schoenen die 'nog uitgelopen' moeten worden, zijn niet geschikt.
- Controleer uw schoenen dagelijks. Als er aan de binnenzijde beschadigingen zitten, moet u deze laten repareren of andere schoenen gaan dragen. Verwijder zand of steentjes uit uw schoenen.
- Draag altijd goed zittende kousen of sokken in uw schoenen. Zorg er daarbij voor dat er geen stiksels of beschadigingen aan de kousen of sokken zitten. Draag iedere dag schone kousen of sokken.
- We raden teenslippers en sandalen met riempjes tussen de tenen af.

Lopen

- Wandel iedere dag minimaal een ½ uur. Dit stimuleert de bloedsomloop in uw benen.
- Blijf niet te lang in dezelfde stand staan.
- Loop nooit op blote voeten of sokken/panty's, ook niet in huis. U kunt uw voeten dan verwonden.

Zitten

- Als u uw benen bij het zitten omhoog wilt leggen, zorg er dan voor dat u daarbij uw gehele been ondersteunt.
- We raden u aan om niet met uw benen over elkaar te zitten.

Kleding

Draag geen knellende kleding om uw benen zoals sokhouders of kousenbanden.

Wondjes

- Bekijk uw voeten dagelijks. Controleer ook de huid tussen uw tenen. Als u minder goed kunt zien, laat uw voeten dan door een ander bekijken.
- Gebruik geen sterk ontsmettende middelen en geen gewone pleisters. U kunt beter een betadinezalfgaas op het wondje leggen en afdekken met een huidvriendelijke pleister of gaasje. Als u blaren, wondjes, roodheid, zwelling of een huidverkleuring aan uw voeten ontdekt, dan neemt u direct contact op met uw huisarts of podotherapeut. Iedere verwonding aan de huid kan een infectie veroorzaken. Verwijder zelf geen splinters en prik geen blaren open.
- Loop zo min mogelijk als u verwondingen aan uw voeten heeft.
- Neem geen voetenbaden. Het water en de zeep kunnen de wond verweken, waarbij infectie kan ontstaan.

Voetverzorging

- Als u zelf uw nagels knipt, knip deze dan recht af. Knip geen hoeken van nagels weg; er kan dan een ingegroeide teennagel ontstaan.
- Raadpleeg uw huisarts of podotherapeut als u denkt dat u een ingegroeide teennagel heeft.
- Gebruik geen vijlen of raspen om eelt te verwijderen en gebruik geen likdoornpleisters. Alleen een podotherapeut of pedicure kan het eelt of de likdoorn veilig verwijderen.
- Laat uw voeten regelmatig door een podotherapeut of pedicure verzorgen. Als u een pedicure bezoekt, geef dan altijd aan dat u diabetes mellitus heeft.

Omgevingstemperatuur

- Zorg er 's zomers voor dat uw voeten niet kunnen verbranden door fel zonlicht.
- Vermijd extreme kou. Draag in de winter warme kousen of sokken en schoenen met een dikke zool.
- Gebruik geen kruik of elektrische deken om uw voeten op te warmen. Als u in bed last heeft van koude voeten kunt u loszittende grof gebreide wollen sokken dragen.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag met de podotherapeut via het Diabetescentrum, tel. (078) 654 17 39. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder? www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2020
pavo 0436