

## Adviesbrief: Voetverzorging bij diabetes mellitus

Wanneer u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen.

Voor een goede voetverzorging gelden de volgende adviezen:

- Controleer uw voeten dagelijks op wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen).  
Als u zelf niet goed kunt zien laat uw voeten dagelijks controleren door iemand in uw omgeving. Als u goed kunt zien maar moeite heeft met bukken kunt u een voetspiegel gebruiken om uw voeten te controleren.
- Was uw voeten dagelijks met lauw water en ph neutrale zeep.
- Neem geen voetenbaden deze verweekt de huid en maakt de huid kwetsbaar.
- Droog natte voeten goed af, vooral tussen de tenen (niet te hard wrijven).
- Knip de nagels recht af en niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid groeien.  
Gebruik hiervoor e.v.t. een rechte bek nagelknipper, hiermee kunt u, uw nagels recht afknippen. Vijl de nagel hoekjes met een nagelvijl zodat u niet hieraan blijft haken.
- Verzorg u voeten dagelijks met een geschikte crème (intrekkende) bij diabetes zodat uw huid niet uitdroogt.
- Gebruik geen likdoorn pleisters.
- Draag wollen of katoenen sokken zonder dikke naden en verschoon deze dagelijks.
- Zorg voor goed passende dichte schoenen van natuurlijk materiaal. Dat vermindert de kans op wondjes, blaren, likdoorns en eeltplekken.
- Controleer de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden, zoals een spijkertje of een opgerolde binnenzool.
- Wissel zo mogelijk dagelijks van schoenen.
- Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekken van uw voet.
- Gebruik geen hete kruiken, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan.
- Zorg voor voldoende beweging; voetgymnastiek stimuleert de doorbloeding van uw voeten. Als uw graag wandelt zorg dat u goede wandelschoenen draagt en dat u tijdens het wandelen niet uw voeten overbelast waardoor blaren, wondjes ontstaan. Fietsen zou een betere sport zijn i.v.m. dat uw voeten niet overbelast raken en er geen blaren of wondjes kunnen ontstaan.
- Laat uw voeten regelmatig controleren bij uw specialist, diabetische verpleegkundige, huisarts, enz.

Bij ontstoken wondjes aan uw voet(en) raadpleeg zo spoedig mogelijk uw behandelend arts of podotherapeut. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.

Als u moeite heeft met de voetverzorging kan B medische pedicure u daarbij helpen.

Met vriendelijke groet,

Bo medische pedicure