



HET DIABETESPROJECT AALST

Leopoldlaan 44 - 9300 Aalst
Telefoon: 053 41 97 24
E-mail : diabetes@zorgtrajectenaalst.be

VERZORGING EN BESCHERMING BIJ VOETPROBLEMEN

U hebt al eens een voetwonde gehad, of uw huisarts heeft vastgesteld dat u een hoog risico hebt op voetproblemen door diabetes. Geen nood. U kan zelf veel doen om problemen te voorkomen!

HOE UW VOETEN VERZORGEN?

Zorg voor een goede voethygiëne.

Was dagelijks uw voeten met lauw water en wrijf steeds met een zachte handdoek de hele voet goed droog, zeker ook tussen de tenen. Wanneer u een voetbad neemt, beperk dit tot 5 minuten. De voeten vochtig laten kan aanleiding geven tot verweking en infectie.

Gebruik dagelijks een **hydraterende zalf** als uw huid droog of gebarsten is. Wrijf de zalf niet tussen de tenen, daar is de huid vochtig genoeg.

Knip uw teennagels recht af met behulp van een schaar met ronde top. Gebruik enkel een **kartonnen vijltje** om scherpe randen af te ronden. **Vraag zo nodig hulp.**

HOE UW VOETEN BESCHERMEN?

Inspectie van uw voeten.

Controleer **dagelijks** uw voeten. **Doe dit zorgvuldig.** Ga zitten, zorg voor voldoende licht en gebruik eventueel een spiegel om de onderkant van uw voeten te bekijken. Vraag hulp wanneer u het niet zo goed meer ziet.

Bekijk de voet volledig, zowel voetzool als voetrug. Controleer de nagels en kijk goed tussen de tenen. Spoor kloofjes, eelt, eksterogen, roodheid, schilfering of kleine wondjes op.

Laat zeker ook uw arts of verpleegkundige regelmatig naar uw voeten kijken. Bij problemen kan uw huisarts u doorverwijzen naar een podoloog, zo kan u ernstige voetwonden voorkomen.

Draag 'geschikt' schoeisel.

Een goede schoen heeft een **voldoende brede** en **hoge neus** zodat de tenen voldoende ruimte hebben en **is bij voorkeur gesloten**. De ideale **hak** is **2 tot 3cm hoog**. Hogere hakken geven bij het stappen teveel druk op de voorvoet en zijn daarom niet aan te bevelen.

Een **goede sluiting met veters of velcro** is noodzakelijk om goed vast in de schoen te zitten.

De schoen is bij voorkeur **uit leder** gemaakt. Dit is een natuurlijk materiaal dat zich beter aanpast aan uw voeten.

De schoen **mag geenszins binnenin oneffenheden** vertonen. Tast dit af met uw hand.

Voel naar onregelmatigheden, ruwe randjes of stiksels.

Vervang versleten schoenen.

Draag 'geschikte' kousen of sokken.

Goede sokken of kousen geven uw voeten extra bescherming.

Een kous in **wol/katoen** helpt de huid te ademen, absorbeert beter het zweet en geniet daarom de voorkeur. Vermijd nylonkousen.

Kousen **moeten goed aanpassen**. De elastiek mag niet knellen. Trek ze zorgvuldig aan, vermijd plooiën. Draag geen kousen met naden en gaten.

Verschoon dagelijks uw kousen.

Tips bij het aankopen van schoeisel.

Ga schoenen kopen in de late namiddag. Uw voeten zijn dan meestal wat gezwollen en zo vermijdt u het risico om te kleine schoenen aan te kopen. Wanneer u steunzolen heeft, leg ze in de schoenen om te passen. **U moet zich onmiddellijk comfortabel voelen in uw schoenen.**

Laat u extra adviseren bij gevoelsstoornissen want dan kan u niet op uw gevoel afgaan.

Een **goede sportschoen mag**, maar tast vóór aankoop de schoen van binnen goed af naar naden.

Wanneer u brede voeten of voetafwijkingen hebt, worden **semi-orthopedische of orthopedische schoenen** aanbevolen. Dergelijke schoenen worden op voorschrift van een specialist door een orthopedische schoenmaker geleverd. Er is terugbetaling mits toelating van de medisch adviseur.

HOE KAN U WONDJES VERMIJDEN?

Draag geen open schoenen. Open schoenen beschermen de tenen onvoldoende.

Inspecteer systematisch met de hand de binnenzijde van uw schoenen voor u ze aantrekt. Verwijder voorwerpen die per ongeluk in uw schoenen terechtgekomen zijn zoals bijvoorbeeld een steentje.

Loop nooit blootsvoets, ook niet thuis. Uw voeten zijn niet beschermd en de kans op verwonding is groter.

Vermijd warmtebronnen zoals kacheltjes, radiatoren, warmwaterkruiken en heet badwater. Uw gevoel in uw voeten is verminderd waardoor u de hoge temperatuur niet voelt. Hierdoor kunnen ernstige brandwonden ontstaan zonder pijn.

Vermijd 'badkamer-chirurgie': gebruik geen scheermesjes, puntige scharen, metalen nagelvijltjes of raspen.

Voetwonden vermijden is de belangrijkste stap om amputaties te voorkomen.

Uw diabetes onder controle houden voorkomt niet alleen voetwonden, maar voorkomt of vertraagt ook andere verwikkelingen.

Laat uw arts/educator/verpleegkundige/podoloog regelmatig naar uw voeten kijken.

Neem onmiddellijk contact op met uw huisarts wanneer u een wondje opmerkt.