

Een paar minuten aandacht per dag voor uw voeten kan veel problemen voorkomen in de toekomst.

Het volgende advies zal u helpen uw voeten goed te verzorgen.

Hoe worden voetproblemen veroorzaakt?

Diabetes kan leiden tot zenuwbeschadiging in voeten en benen, wat gevoelloosheid veroorzaakt. Een verwonding aan de voet (b.v. een krappe schoen die blaren veroorzaakt) wordt soms niet gevoeld en kan leiden tot ernstiger problemen, zoals zweren.

Diabetes kan de bloedstoevoer naar voeten en benen beperken, met als gevolg koude, pijnlijke voeten. Hierdoor helen verwondingen aan de voeten maar langzaam en kunnen zij snel geïnfecteerd raken.

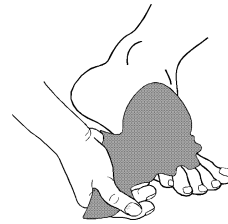
Onderzoek uw voeten

Beschadigde huid kan infectie veroorzaken. Onderzoek uw voeten nauwkeurig op snijwonden, schrammen, zwellingen en ontsteking of verkleuring. Als u het niet goed kunt zien vraag dan iemand dit voor u te doen. Door uw voeten te voelen kunt u ook bultjes, zwellingen en warme of koude plekje vinden. Spoel elke snijwond of schram uit met water en plak er een pleister op. Neem contact op met uw voetverzorger of arts.



Was vaak uw voeten

Het is belangrijk uw voeten elke dag te wassen en onderzoeken. Gebruik lauw water en milde zeep. Droog ze voorzichtig en nauwkeurig af. Vergeet niet tussen de tenen af te drogen. Gebruik vochtinbrengende crème om uw huid zacht en soepel te houden, maar niet tussen de tenen; dit maakt de huid te week.

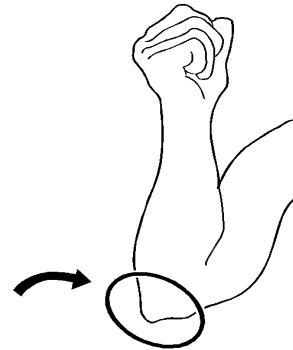


Verbrand uw voeten niet

Zoals vele diabetici kunt u misschien hitte, kou of pijn aan de voeten niet goed voelen. Daarom moet u enige voorzorgsmaatregelen nemen.

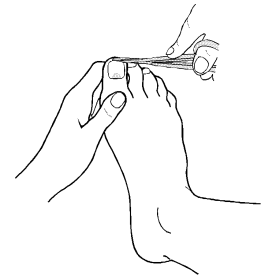
Zorg er voor u b.v. niet te verbranden aan een warme kruik. Indien u een elektrische deken heeft, denk er dan aan deze af te zetten, voordat u gaat slapen.

Leg uw voeten niet te dicht bij hard of radiator. Controleer de temperatuur van het badwater met uw elleboog voordat u in bad stapt.



Teennagels

Teennagels moeten gewoonlijk recht afgeknipt worden. Knip of prik niet in de zijkant van uw nagels. Als het gevoel of de circulatie in uw voeten beperkt is, is het beter dit aan uw voetverzorger over te laten. Vraag advies.



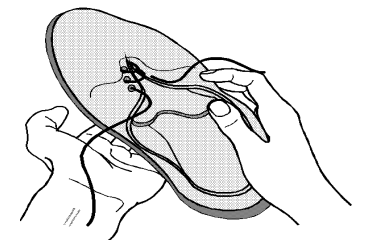
Likdoorns en eelt

Likdoorns en eelt moet u laten behandelen door uw voetverzorger. Probeer er niet zelf in te snijden en gebruik geen likdoorn-middeltjes.

Controleer regelmatig uw schoeisel

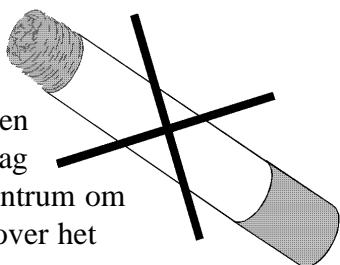
Schoenen moeten altijd goed passen, draag het liefst veterschoenen met zacht bovenleer en met voldoende ruimte voor de tenen. Dit laat uw voetspieren goed werken en voorkomt wrijving. Wanneer u schoenen koopt, vraag dan altijd uw voeten te laten meten. Draag nieuwe schoenen in het begin niet langer dan 1 of 2 uur. Trek altijd schone, goed passende sokken of kousen aan.

Controleer uw schoenen, sokken en kousen op beschadigingen telkens voor u ze aantrekt. Barsten, steentjes en nagels kunnen uw huid irriteren en beschadigen.



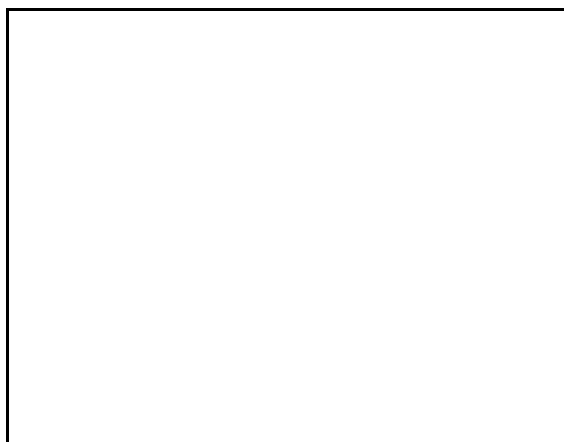
Rook niet

Roken kan
circulatie-problemen
verslechteren. Vraag
uw gezondheidscentrum om
advies en folders over het
stoppen met roken.



Specifiek advies

De adviezen hier gegeven zijn speciaal
voor uw voeten.



Designed by Richard Hourston
Dutch translation by Annelies Koopman
More leaflets like this available from
www.diabeticfoot.org.uk

Revised 22/10/2002

Voetverzorging voor diabetici

**Uw plaatselijk diabetes
centrum is:**

Telefoon:

Uw plaatselijke voetverzorg kliniek is:

Telefoon:



**EEN STAP
VOOR STAP
HANDLEIDING
NAAR
GEZONDE
VOETEN
VOOR
MENSEN MET
DIABETES**