

Voetverzorging en Diabetes

Wanneer u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen, waar moet u opletten!

- Controleer uw voeten dagelijks op wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen)
- Was uw voeten dagelijks met lauw water met milde zeep, droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen (niet te hard)
- Knip de nagels recht af en niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid groeien.
- Smeer uw voeten in met hydraterende crème zodat de huid niet uitdroogt.
- Draag wollen of katoenen sokken (zonder dikke naden) en verschoon deze dagelijks.
- Zorg voor goed passende schoenen.
- Controleer de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden (zoals een steentjes of een opgerolde binnenzool).
- Let op dat u geen hete kruik gebruikt, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan;
- zorg voor voldoende beweging dit stimuleert de doorbloeding van uw voeten.

Vergoeding door uw zorgverzekeraar

Mensen met diabetes kunnen in aanmerking komen voor een financiële vergoeding van de behandeling. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

Als u het zelf lastig vindt om uw nagels te knippen, is het verstandig om naar een (medisch) pedicure te gaan



**Medisch Pedicure Voetzorg
Debbie
Ambulante pedicure**

Debbie van Bilsem
Telefoonnummer: 06-42435947
email: info@voetzorgdebbie.nl
Info: www.voetzorgdebbie.nl

**Informatie
folder
Diabetische
voet**



Wat is een diabetische voet

Een diabetische voet kan ontstaan doordat de zenuw in de voet beschadigd raakt door een te hoog bloedsuikergehalte.

Het gevoel in de voet verdwijnt langzaam en hiermee verdwijnt als ware ook het waarschuwingsgevoel van de voet. Er kan dan gemakkelijk een wondje ontstaan zonder dat u er iets van merkt. Wondjes bij mensen met suikerziekte genezen minder snel.



Problemen bij diabetische voet

Neuropathie

Neuropathie betekent beschadiging van de zenuwen. Hierdoor voel je niet goed dat je een wondje hebt. Je blijft ermee rondlopen. Kleine wondjes worden zo ongemerkt groter. Door neuropathie sta je ook anders op je voeten. Hierdoor ontstaat extra eelt en dat kan voor wondjes zorgen.

Vaatproblemen

Diabetes kan leiden tot vaatproblemen in je benen en voeten. Je bloedvaten vernauwen en je doorbloeding wordt slechter. Hierdoor genezen wondjes slechter.

Om te voorkomen dat u wondjes aan uw voeten krijgt, is het belangrijk dat uw voeten regelmatig gecontroleerd worden. Dit noemen we

- Diabetische voet controle.

Schoenen tips

- Loop nooit op blote voeten. Draag altijd sokken schoenen om uw voeten te beschermen en te ondersteunen.
- Goede schoenen zijn belangrijk. Schoenen moeten een dikke, flexibele zool en een gesloten neus en hiel hebben. De neus moet breed en diep genoeg zijn voor uw tenen. Een gespecialiseerde schoenen winkel kan u hierbij goed adviseren.
- Ga naar de schoenenwinkel liefst einde van de middag, zodat uw voeten dan wat gezwollen zijn, Om te voorkomen dat de schoenen dan te strak zitten of knellen einde van de dag.
- Draag de nieuwe schoenen in het begin slechts een korte tijd (Max 1 a2 uur) per dag en controleer uw voeten na het uittrekken van de schoenen op oneffenheden. Rode plekken kunnen wijzen op probleem gebieden.