



Tips voetverzorging verhoogd risico

- ◆ Bekijk en betast de voeten iedere dag. Let op roodheid, blaren, kloven, wondjes, likdoorns, eeltranden. Gebruik zo nodig een spiegel of schakel de hulp van een huisgenoot in. Neem bij wondjes direct contact op met uw huisarts.
- ◆ Laat eelt en likdoorns door een ervaren pedicure of podoloog verwijderen. Gebruik nooit likdoornpleisters.
- ◆ Knip de nagels van de tenen recht af. Niet tot in de nagelhoeken.
- ◆ Was de voeten regelmatig, maar neem geen voetbaden. Vermijd te koude of te warme temperatuur bij het wassen. Droog de voeten (ook tussen de tenen!) goed, maar voorzichtig deppend af. Wrijf ze in met een vochtinbrengende voetzalf. Breng deze zalf niet aan tussen de tenen.
- ◆ Gebruik bij koude voeten in bed geen kruik, maar slaapsokken.

- ◆ Gebruik het soort schoenen geadviseerd door uw arts of podoloog. Dit dient stevig schoeisel te zijn, wijd en hoog in de voorvoet en goed sluitend om de hiel. Een veter- of klittenbandsluiting over de wreef heeft de voorkeur. Draag deze schoenen altijd, ook binnenshuis. Loop nooit blootsvoets.
- ◆ Inspecteer dagelijks de schoenen aan de binnenkant op steentjes, spijkers en harde richels. Klop ze voor gebruik uit.
- ◆ Koop nieuwe schoenen zo laat mogelijk op de dag, omdat uw voeten dan het meest zijn uitgezet.
- ◆ Draag nieuwe schoenen niet direct de hele dag door. Loop ze geleidelijk in en inspecteer in deze periode de voeten extra zorgvuldig.
- ◆ Gebruik gave sokken of kousen zonder harde naden of stoppen. Verschoon deze dagelijks. Vermijd strak elastiek in sokken of kousen.
- ◆ Gebruik nooit gaas of verband 'ter bescherming' van de voet. Dit neemt namelijk ruimte in de schoen in en geeft daarmee plaatselijk een toename van de druk.

Deze informatie vervangt geen individuele begeleiding.

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