

# Diabetes en voetverzorging

Een te hoog suikergehalte in het bloed tast op lange termijn de zenuwen en bloedvaten aan. Deze aantasting van de zenuwen in de voeten leidt tot gevoelsverlies of zelfs gevoelloosheid. Daardoor loopt u makkelijker voetwonden op, zonder het zelf te merken. De slechte bloedcirculatie door de aantasting van de bloedvaten, vertraagt de genezing van deze wonden, waardoor ze vaak geïnfecteerd geraken en evolueren tot ernstige wonden. Indien de wonden niet verzorgd worden, kan dit leiden tot weefseldood of zelfs amputaties.

Door het gevoelsverlies in de voeten verdwijnt het pijnalarm. Pijn heeft nochtans een belangrijke waarschuwingfunctie bij wonden. Een goede voetverzorging is essentieel!

## Voetverzorging

### DOEN

- Was dagelijks je voeten met lauw water en zeep. Droog ze nadien zorgvuldig af, vooral tussen de tenen. Controleer de watertemperatuur met je elleboog om brandwonden te vermijden.
- Gebruik een zachte crème of lotion bij droge, schilferige huid maar smeer nooit tussen de tenen.
- Zorg voor een correcte nagelverzorging: knip de nagels recht, en vijl de randen. De nagel mag niet korter zijn dan het topje van de teen.
- Bij gevoelloosheid, onderzoek dagelijks je voeten met behulp van een spiegel. Kijk daarbij naar eelt, blaren, kloven, roodheid, zwelling en wondjes ... ook tussen de tenen. Vraag indien nodig hulp aan een huisgenoot.
- Ontsmet wondjes met een ontsmettingsmiddel en een steriel kompres. Bedek de wonden met een droog steriel kompres vastgemaakt met een hypoallergene pleister. Controleer dagelijks de wonde op tekenen van ontstekings zoals roodheid, pijn, warmte, zwelling, .... Aarzel niet een gespecialiseerd voetverzorger te raadplegen.
- Laat jaarlijks je voeten controleren door een gespecialiseerd voetverzorger, in het bijzonder voor de monofilament-test.



**Een gezonde levensstijl, het goed opvolgen van uw behandeling en een goede voetverzorging kan helpen problemen te voorkomen**

### NIET DOEN

- Neem geen lange voetbaden (> 15 minuten).
- Probeer eelt, eksterogen en wratten niet zelf te verzorgen. Gebruik nooit bijtende zalven of pleisters die voor dit doel verkocht worden, maar raadpleeg een gespecialiseerd voetverzorger.
- Breng nooit een zalf of crème met antibioticum aan op een wonde zonder medisch advies.



**De monofilament-test is een gevoeligheidstest voor de voeten waarbij men met een siliconendraadje druk uitoefent op verschillende plaatsen op de voet. Je moet aangeven op welke plaatsen je de uitgeoefende druk voelt.**

## Schoenen en kousen

### DOEN

- Verschoon dagelijks je sokken.
- Draag goed passende, naadloze kousen, bij voorkeur katoen of wol, die niet knellen.
- Bij koude voeten, draag warme kousen die niet spannen om de benen.
- Controleer met je hand de binnenkant van je schoenen op vreemde voorwerpen, plooien, barsten, ... alvorens ze aan te trekken.
- Koop schoenen in de namiddag als de voeten gezwollen zijn. Kies lederen schoenen met een hak niet meer dan 5 cm en met voldoende ruimte vooraan voor de tenen.
- Draag schoenen en kousen aangepast aan je activiteiten of sportactiviteiten.

### NIET DOEN

- Loop nooit op blote voeten, ook niet binnenshuis.
- Draag sokken niet binnenstebuiten.
- Draag nieuwe schoenen de eerste dagen niet langer dan één uur.
- Gebruik nooit warmwaterkruiken of verwarmingstoestellen om de voeten op te warmen.



**Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!**

