



máxima
medisch centrum

Voetverzorging

Voor mensen met diabetes mellitus

Afdeling podotherapie

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op problemen met de voeten en de huid dan mensen zonder diabetes. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat één op de vier diabetespatiënten vroeg of laat te maken krijgt met een voetprobleem. Het kan zijn dat u zelf niet merkt dat er problemen zijn, daarom kijken we jaarlijks uw voeten na op de polikliniek. Maar u kunt zelf ook veel doen om problemen te voorkomen.

Huid- en nagelverzorging:

- Was uw voeten dagelijks met een milde (alkalivrije) zeep. Zo'n zeep 'zonder zeep' zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast.
- Spoel na het wassen uw voeten goed af, zodat er geen zeepresten achterblijven. Droog uw voeten goed droog, vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen.
- Voorkom een uitgedroogde huid. Wrijf de huid regelmatig in met babyolie of een huidvriendelijke crème (bijvoorbeeld Dermolin).
- Controleer dagelijks uw voeten. Vergeet hierbij niet om ook onder de voetzool en tussen de tenen te kijken. Let op blaren, kloofjes, schrammen, wondjes en verkleuringen. Laat wondjes die niet binnen een week dicht zijn of geen genezing laten zien, controleren door de huisarts of uw podotherapeut. Verbind zelf het wondje alvast met een steriel gaasje of een papieren Hansaporpleister met een klein beetje Betadinezalf. Let erop dat het wondje niet bekneld zit in uw schoen.
- Een voetenbad op zijn tijd is prettig. Test altijd de watertemperatuur voordat u een voetenbad neemt. Doe dit met uw elleboog of met een thermometer. Het water moet ongeveer 37 graden Celsius zijn. Gebruik bij een voetenbad geen soda of Biotex. Neem nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid week en extra kwetsbaar voor wondjes. Spoel na met schoon water. Wanneer u wondjes op de voet heeft mag u **GEEN** voetenbad nemen. De genezing wordt namelijk belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond.

- Wanneer wondjes aan uw voeten ontstoken zijn, raadpleeg dan zo spoedig mogelijk uw huisarts of podotherapeut. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.
- Draag altijd goedpassende sokken (liefst van wol of katoen), zonder dikke naden en/of stopplekken. Trek iedere dag schone sokken aan.
- Knip nagels altijd recht en niet te kort, om de kans op ingroeien van de nagelhoeken te verkleinen. Voorkom scherpe randen door de nagels met een vijl glad te vijlen. Als uw nagels bij het knippen snel splijten of brokkelen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.
- Peuter, knip of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, maar laat dit aan de voetverzorgster met diabetesaantekening of podotherapeut over. Wel kunt u overmatig eelt met een puimsteentje verwijderen. Gebruik geen likdoornpleisters of salicylzalf, deze kunnen wondjes veroorzaken wanneer deze te lang op uw voeten zitten.
- Wanneer u uw voeten niet meer goed kunt verzorgen ga dan regelmatig naar een voetverzorgster met diabetesaantekening of podotherapeut. Uw podotherapeut heeft een adressenlijst.
- Als uw gezichtsvermogen is verminderd, laat dan iemand anders naar uw voeten kijken.

Contact bij vragen

Heeft u nog vragen of bemerkt u iets aan uw voeten waar u niet helemaal gerust op bent, wacht dan niet te lang met contact opnemen met uw huisarts of podotherapeut.

De podotherapeut is bereikbaar op:

Locatie Eindhoven: (040) 888 51 49

Locatie Veldhoven: (040) 888 98 47

Bedenk: Voorkómen is beter dan genezen!

Máxima Medisch Centrum

www.mmc.nl

Locatie Eindhoven:

Ds. Th. Fliednerstraat 1

Postbus 90 052

5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:

de Run 4600

Postbus 7777

5500 MB Veldhoven

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.