

Adviezen voor patiënten met neuropathie

Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat het gevoel in uw voeten minder is dan normaal. Dit wordt veroorzaakt door uw diabetes. Het is ontzettend belangrijk dat u uw voeten extra aandacht geeft. Zo kunt u voor een groot deel voorkomen dat er problemen aan de voeten ontstaan. In deze folder geven wij u enkele adviezen voor de voetverzorging.

- *Bekijk en betast uw voeten dagelijks.* Gebruik zo nodig een spiegel of schakel een huisgenoot in. Wanneer u een lange wandeling heeft gemaakt is het van belang uw voeten direct daarna goed te bekijken. Bij twijfel raadpleegt u uw huisarts of podotherapeut.
- Het is belangrijk dat uw voeten regelmatig gecontroleerd worden door uw huisarts, praktijkondersteuner en/of podotherapeut
- *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. Controleer altijd de temperatuur van het water met de elleboog of een thermometer. Deze moet < 37°C zijn. Door de uitval van uw zenuwen kunt u niet met uw voeten de temperatuur controleren. Het is belangrijk dat u uw voeten na het wassen goed droog dekt, ook tussen de tenen.

- *Wanneer u ziet, dat u een wond(je) aan uw voeten heeft, neemt u direct contact op met de huisarts.* Het is van het grootste belang dat er onmiddellijk een goede behandeling wordt ingesteld.
- *Loop niet op een voet met een wond, ook al doet het geen pijn.* Door de neuropathie voelt u de pijn minder of mogelijk helemaal niet.
- *Wanneer u een droge huid heeft kunt u de voeten en/of onderbenen insmeren met baby-olie of een huidvriendelijke crème.*
- *Verwijder eelt of likdoorns niet zelf.* Gebruik geen likdoornpleisters! Het is wel erg belangrijk dat u hier niet mee door blijft lopen! Neem contact op met uw praktijkondersteuner en/of podotherapeut. Deze heeft een overzicht van geregistreerde pedicures met diabetesaantekening/medisch pedicures.
- *Heeft u last van 'kalknagels' (dit zijn eigenlijk schimmelnagels) neem dan ook contact op met de huisarts of praktijkondersteuner.*
- *Voordat u uw schoenen aantrekt, betast dan de binnenzijde van de schoen om te voelen of er geen harde randen of vreemde voorwerpen (bijv. steentjes) in de schoen te vinden zijn.* Probeer ook zoveel mogelijk goed passende of aan u geadviseerde schoenen te dragen die zo min mogelijk naden of sierstiksels bevatten.

Deze kunnen namelijk gaan irriteren. Loop ook niet op slippers.

- *Als het gevoel in uw voeten niet optimaal is kunt u beter niet op blote voeten of op uw sokken in huis rond lopen.* Er kunnen kleine voorwerpen (bijv. glassplinters) op de grond liggen waar u in kunt stappen zonder dat u dat voelt. Loop ook nooit op blote voeten op het strand. U kunt in een scherp stukje schelp trappen zonder dat u dat in de gaten heeft.

- *Uw sokken of kousen mogen niet knellen bij de boorden of stopnaden hebben.* Let er op dat de naden van de kousen niet knellen en/of drukken in de huid.

Door de sokken binnenstebuiten te dragen kunt u dit drukken in de huid voorkomen.

- *Streef ernaar om uw bloedsuikerspiegel zo optimaal mogelijk te houden.* De kans op uitbreiding van de neuropathie wordt verminderd.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen over voetverzorging dan kunt u contact opnemen met uw huisarts, praktijkondersteuner of podotherapeut.

Locatie Valkenswaard
Den Dries 11
5552CL Valkenswaard
Tel (040) 204 29 72

Locatie Bergeijk
Klaproosstraat 60
5571JH Bergeijk
Tel (040) 204 29 72

Locatie Eersel
de Kerkebogten, Gebint 73
5521 WG Eersel
Tel (040) 204 29 72

Email info@podotherapie-valkenswaard.nl
Website www.podotherapie-valkenswaard.nl
Kwaliteitsregister Paramedici 59900980896
AGB code praktijk 26050269