

## Adviezen voor voetverzorging

### Inleiding

Mensen met diabetes hebben een grotere kans op problemen met de voeten en de huid dan mensen zonder diabetes: één op de vier mensen met diabetes krijgt vroeg of laat te maken met een voetprobleem. Daarom worden uw voeten ten minste jaarlijks onderzocht om het risico op het optreden van voetproblemen te kunnen inschatten. Daarnaast kunt u zelf veel doen om deze problemen te voorkomen.

In deze folder wordt beschreven hoe u het beste uw voeten en nagels kunt verzorgen.

### Algemene adviezen:

- 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.
- De temperatuur van het water mag niet meer dan 37°C zijn.
- 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 baby-olie of een huidvriendelijke crème

- Controleer dagelijks uw voeten. Vergeet hierbij niet om ook de voetzool en tussen de tenen te kijken. Let op blaren, kloofjes, schrammen, wondjes en verkleuringen en verschil in huidtemperatuur.
- Een voetenbad wordt bij iemand met diabetes niet geadviseerd, omdat uw huid al kwetsbaar is. Door een voetenbad wordt de huid weker en kunnen, als u zich bijvoorbeeld stoot, gemakkelijker wondjes ontstaan.

### Wat te doen bij wondjes:

- Wanneer u ziet, dat u een wond(je) aan uw voeten heeft neemt u direct contact op met de huisarts. Het is belangrijk dat deze wond onmiddellijk goed behandeld wordt.
- **Wanneer u wondjes aan de voet heeft mag u geen voetenbad nemen.** De genezing wordt namelijk belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond.

### Overige adviezen:

- Draag altijd goed passende sokken (liefst van wol of katoen), zonder dikke naden en/of stopplekken. Draag de sokken eventueel binnenstebuiten gekeerd. 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 pedicure met diabetesaantekening/medisch pedicure 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.
- Heeft u last van 'kalknagels' (dit zijn eigenlijk schimmelnagels), ingegroeide nagels of kloven, neem dan ook contact op met de huisarts of praktijkondersteuner.

### Laat iemand anders u helpen indien:

- u uw voeten niet meer goed kunt verzorgen. Ga dan regelmatig naar een pedicure met diabetesaantekening/medisch pedicure. Uw praktijkondersteuner heeft een overzicht van geregistreerde pedicures.
- uw gezichtsvermogen is verminderd, laat dan iemand anders naar uw voeten kijken.

### Vragen

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

**Bedenk: voorkomen is beter dan genezen!**

**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](mailto:info@podotherapie-valkenswaard.nl)  
**Website** [www.podotherapie-valkenswaard.nl](http://www.podotherapie-valkenswaard.nl)  
**Kwaliteitsregister Paramedici** 59900980896  
**AGB code praktijk** 26050269