

## **Tips voor voetverzorging bij diabetes**

U kunt als diabetespatiënt zelf bij het verzorgen van uw voeten al veel doen. Daarvoor volgen een aantal tips, die u kunt gebruiken bij de verzorging van uw voeten, voor zover dat voor u mogelijk is.

Was uw voeten dagelijks met handwarm water en zonder zeep en droog ze goed af, vooral tussen de tenen.

Smeer uw voeten dagelijks in met een voetcrème die geschikt is voor de diabetische huid om een droge huid te voorkomen.

Controleer uw voeten dagelijks op veranderingen, beschadigingen of wondjes, ook de ruimte tussen de tenen.

Indien u daartoe in staat bent, regelmatig voetgymnastiek doen en iedere dag bewegen ter bevordering van de bloedsomloop in uw voeten.

Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af om ingroeien van uw nagels zoveel mogelijk te voorkomen.

Wanneer u in bad gaat, controleer dan de watertemperatuur met een speciale badthermometer om verbranding van uw huid te voorkomen.

Om uw voeten in bed te verwarmen, kunt u het beste geen kruik of elektrische deken gebruiken, maar liever wollen sokken.

U kunt het beste nergens op blote voeten lopen, ook niet aan het strand.

Draag goed passende, stevige schoenen, liefst van leer.

Stapt u niet met blote voeten in uw schoenen.

Controleer uw schoenen op oneffenheden, schurende naden, materiaal in de schoen.

U kunt het beste speciale sokken zonder naden dragen.