

Voetverzorging

Voor mensen met diabetes mellitus

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

Voeten wassen

Was uw voeten dagelijks met een milde (alkalivrije) zeep. Zo'n zeep 'zonder zeep' zorgt ervoor dat de natuurlijke bescherm laag van de huid niet wordt aangetast. Spoel na het wassen uw voeten goed af. Droog uw voeten vervolgens goed. Vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen.

Voeden van uw huid

Voorkom een uitgedroogde huid. Wrijf de huid regelmatig in met babyolie of een huidvriendelijke crème (bijvoorbeeld Dermolin).

Voetenbad

Een voetenbad op zijn tijd is prettig. Test altijd de watertemperatuur 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.

Het dragen van sokken

Draag altijd goedpassende sokken (liefst van wol of katoen), zonder dikke naden en/of stopplekken. Trek iedere dag schone sokken aan.

Verzorgen van de nagels

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.

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.

Verzorging van eelt of likdoorns.

Peuter, knip of snijd nooit zelf aan eelt of likdoorns, maar laat dit aan de voetverzorger 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.

Verzorging door een podotherapeut

Wanneer u uw voeten niet meer goed kunt verzorgen ga dan regelmatig naar een voetverzorger met diabetesaantekening of podotherapeut. Uw podotherapeut heeft een adressenlijst.

Controleer op wondjes

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 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.

Als uw gezichtsvermogen is verminderd, laat dan iemand anders naar uw voeten kijken.

Ontstoken wondjes

Raadpleeg zo spoedig mogelijk uw huisarts of podotherapeut in het geval wondjes ontstoken raken. Een ontsteking herkent u aan het rood, warm en pijnlijk worden van de voet.

Contact bij vragen

Heeft u nog vragen of zorgen, neem dan contact op met uw huisarts of podotherapeut.

De podotherapeut van Máxima MC is bereikbaar op:

Locatie Eindhoven: (040) 888 51 49

Locatie Veldhoven: (040) 888 98 47

Als u niet onder behandeling bent bij de podotherapeut, maar wel bij het diabetesteam van MMC wordt behandeld voor diabetes, dan kunt u bij vragen contact opnemen met de polikliniek interne geneeskunde: (040) 888 63 00.