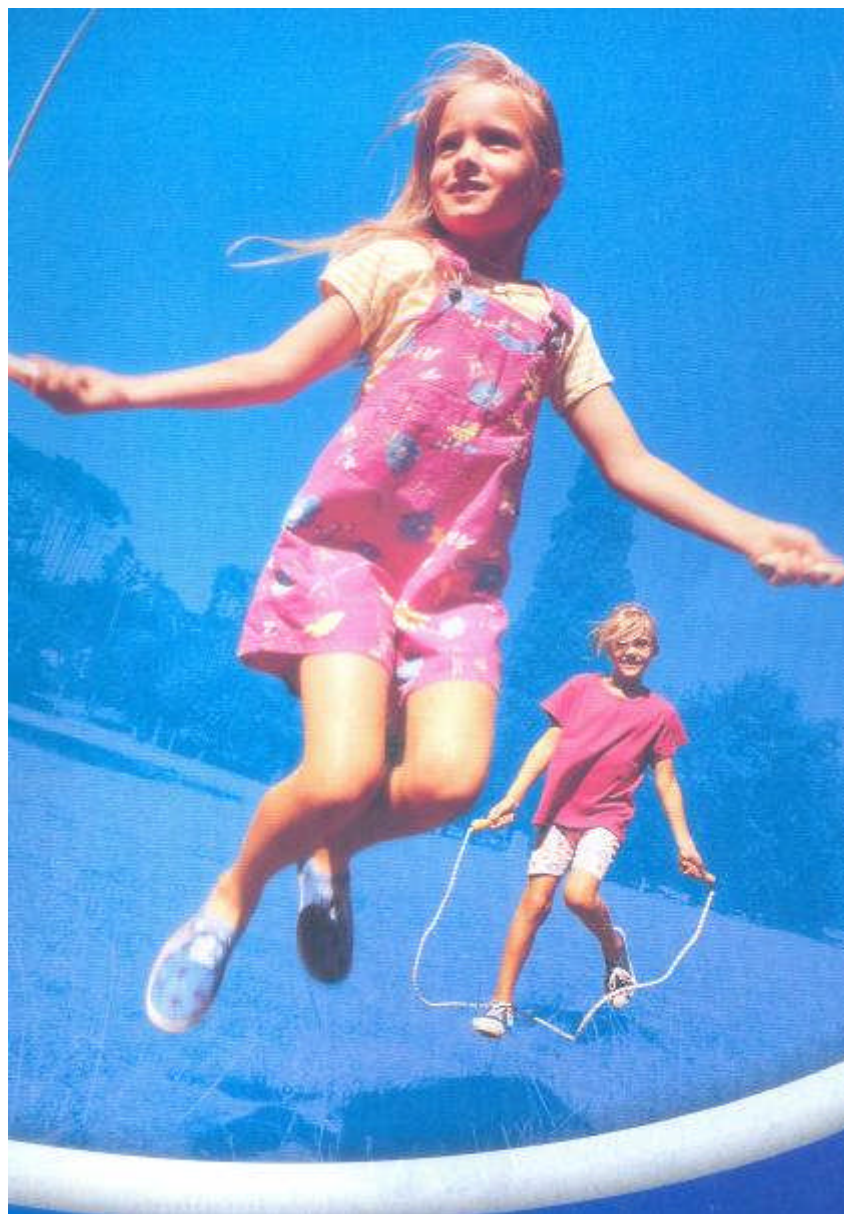


## **Diabetes en voetverzorging**



### **Diabetes en voetverzorging**

Leven met diabetes betekent dat het nog belangrijker is om aandacht te schenken aan uw persoonlijke behoefte op het gebied van gezondheidszorg. Dit geldt in het bijzonder voor de verzorging van uw voeten.

Mensen met diabetes krijgen vaker problemen met een slechte bloedcirculatie of een verminderd gevoel in de voeten. Dit kan leiden tot een variëteit aan voetproblemen waaronder droge huid,

gebarsten hielen, sterke eeltvorming, veranderingen in de vorm van de voet en huidzweren. Het goede nieuws is dat u deze problemen waarschijnlijk kunt verminderen of zelfs voorkomen als u éénmaal weet hoe u uw voeten moet verzorgen.

Een slechte bloedcirculatie heeft tot gevolg dat er minder zuurstof de cellen in de voeten bereikt. Als dit gebeurt, kunt u veranderingen in de nagelgroei, pijnlijke zweren op de voeten en een tragere genezing bemerken.

Bij sommige mensen met diabetes treedt er een zenuwbeschadiging in de voeten op, die gevoelsproblemen geeft. Dit is doorgaans het gevolg van een slechte bloedglucoseregulering gedurende een langere periode. Verlies van de zenuwfunctie betekent dat uw voeten niet of nauwelijks gevoelig zijn voor temperatuur, druk of pijn. Als uw voeten te heet worden, zoals bijvoorbeeld bij het gebruik van een kruik of in heet badwater, kunt u zonder het te voelen brandwonden aan uw voeten oplopen. Mogelijk voelt u niet dat er verwondingen zoals blaren ontstaan als uw schoenen te strak zitten. Misschien voelt u niets als u op een scherp voorwerp trapt. Dit verlies van gevoel maakt de huid van de voeten kwetsbaar en er kan beschadiging optreden zonder dat u zich ervan bewust bent.

## Hoe u uw voeten moet verzorgen

U kunt enkele eenvoudige stappen nemen om verwonding te voorkomen en het risico op beschadiging van uw voeten te verkleinen. Door regelmatig enige tijd aan voetverzorging te besteden, kunt u helpen deze gezond te houden.

### Uw voeten controleren:

- ⇒ Controleer uw voeten dagelijks. Vergeet niet de bovenkant en onderkant van de voet en de ruimte tussen de tenen. Als u problemen hebt met bukken, gebruik dan een spiegel om de onderkant van uw voeten te onderzoeken of vraag iemand om u te helpen.
- ⇒ Bekijk uw voeten bij een goede verlichting. Een goed moment om dit te doen is na het nemen van een bad of na het douchen.
- ⇒ Let op veranderingen. Let op snijwondjes, schrammen, blaren, eeltplekken, likdoorns, ingegroeide teennagels of tekenen van infectie. Kijk ook of u witte, vochtige, gerimpelde huid ziet, vooral tussen de tenen.
- ⇒ Onderzoek uw voeten op huidgedeelten die warmer zijn. Warme plekken kunnen op de aanwezigheid van een onderliggende infectie of ontsteking wijzen. Bij zenuwbeschadiging in uw voet voelt u mogelijk weinig of geen pijn om u op deze problemen opmerkzaam te maken.

Uw diabetesverpleegkundige kan dergelijke vragen direct beantwoorden.

### Baden:

- ⇒ Houd uw voeten schoon. Was ze dagelijks met een zacht warm washandje en een milde zeep. Controleer de watertemperatuur met uw pols of elleboog om te voorkomen dat het water te heet is en u uw voeten verbrandt.
- ⇒ Week uw voeten niet in water of andere vloeistoffen. Door weken droogt uw huid nog meer uit.



- ⇒ Droog uw voeten af met een zachte handdoek. Wrijf de huid tussen de tenen goed droog.
- ⇒ Breng na elke wasbeurt een lotion aan op de bovenkant en onderkant van uw voeten. Een milde, ongeparfumeerde hand- en bodylotion helpt tegen een droge huid.

## Likdoorns en eeltplekken:

Likdoorns en eeltplekken op uw voeten ontstaan als een vorm van bescherming van de huid tegen druk of wrijving. Dit kan het gevolg zijn van slecht-passende schoenen of een ongelijkmatige tred. Als eeltplekken of likdoorns ontstaan, dragen deze nog verder bij aan het probleem, waardoor u nog meer ongemak ondervindt.

- ⇒ Als u likdoorns of eeltplekken wilt kwijtraken, moet u de druk op uw voeten verminderen. Dit betekent het kopen van goed en goedpassend schoeisel en misschien het gebruik van speciale inlegzolen in uw schoenen. De inlegzolen zorgen voor een gelijkmatigere verdeling van uw lichaamsgewicht over uw voetzolen. Deze worden gemaakt en aangemeten door uw podoloog.
- ⇒ Bij weinig eeltvorming vijlt u, wanneer de voet droog is, het gebied met eeltvorming voorzichtig weg met een puimsteen. Vervolgens brengt u een lotion aan op elk gebied met eeltvorming om de eeltplek flexibel te houden en het barsten ervan tegen te gaan.
- ⇒ Gebruik geen doe-het-zelf-middelen voor het verwijderen van likdoorns of eelt. Gebruik geen likdoornpleisters.
- ⇒ Snij uw likdoorns of eelt nooit weg met een mesje. Ga in geval van zware likdoorn- of eeltvorming naar een podoloog of pedicure of een andere gekwalificeerde zorgverlener om deze te laten verwijderen en bespreek hoe u eeltplekken in de toekomst kunt voorkomen.

## Teennagels:

- ⇒ Houd uw teennagels kort en glad. Gebruik een bot schaarje om de nagel recht af te knippen en vijl de hoeken vervolgens rond met een kartonnen nagelvieltje. Knip de nagels niet te kort; laat altijd ongeveer 1,5 tot 3 mm nagel aan het uiteinde van de teen uitsteken. Het beste moment om uw nagels te knippen is na het nemen van een bad als ze zacht en gemakkelijk te knippen zijn.
- ⇒ Als u niet zo ver kunt reiken of als uw nagels dik en moeilijk te knippen zijn, ga dan naar een medisch deskundige die getraind is in de behandeling van nagels, zoals een pedicure.
- ⇒ Als u een ingegroeide teennagel hebt, dient u een arts te raadplegen. Probeer deze niet zelf te behandelen.



## Sokken, panty's en kousen:

Trek elke dag schone sokken/kousen aan. Deze moeten goed passen, ze mogen niet te strak en ook niet te los zitten.

Een sok die bestaat uit minimaal 80% katoen of wol absorbeert de transpiratie het beste en laat de huid ademen. Draag liever geen sokken of kousen waarin nylon is verwerkt. Sokken moeten goed passen en mogen geen strakzittend elastiek bevatten, vooral bovenaan. Vermijd sokken met grote naden.

## Schoenen:

- ⇒ Loop thuis of buiten nooit op blote voeten. Draag in huis en buitenshuis altijd sokken en schoenen om uw voeten te beschermen en te ondersteunen. Schud uw schoenen altijd leeg en voel of er geen steentjes of ruwe plekken in de schoenen zitten waaraan u uw voeten kunt bezeren. Trek daarna pas

uw schoenen aan. Het is een goed idee om een paar slippers naast uw bed te neer te zetten voor het geval u 's nachts moet opstaan. U kunt deze dan gemakkelijk aantrekken.

- ⇒ Goede schoenen zijn belangrijk. Schoenen moeten een dikke, flexibele zool en een gesloten neus en hiel hebben. De neus moet breed zijn en diep genoeg voor uw tenen. Draag liever geen puntschoenen. In de voering van de schoenen mogen geen ribbels, vouwen of naden zitten. Schoenen met een verstelbare sluiting hebben de voorkeur; vermijd instappers.
- ⇒ Ga naar de winkel voor schoenen wanneer uw voeten het meest zijn uitgezet - liever 's middags dan 's ochtends vroeg. Draag geen schoenen die te strak zitten of knellen. Als u nieuwe schoenen gaat kopen en uw voeten gevoelloos zijn, teken dan de omtrek van beide voeten op stevig papier en knip deze uit. Leg de omtrek in de schoenen die u van plan bent te kopen zodat u kunt bepalen of ze passen.
- ⇒ Draag nieuwe schoenen in het begin slechts gedurende korte tijd (maximum 1 tot 2 uur per dag) en controleer uw voeten na het uittrekken van de schoenen op oneffen, rode plekken die kunnen wijzen op een probleemgebied.

## **Bloedcirculatie:**

- ⇒ Als u rookt - stop dan met roken. Roken beschadigt de bloedvaten en verhoogt het risico op problemen met de bloedcirculatie en de zenuwen bij mensen met diabetes.
- ⇒ Doe indien mogelijk elke dag aan lichaamsbeweging. Zit ook niet te lang in dezelfde positie. Beweeg uw benen en voeten om de paar minuten en sla uw benen of enkels niet gedurende langere perioden over elkaar heen.
- ⇒ Draag als u 's winters buiten bent warme sokken, schoenen of laarzen om te voorkomen dat uw voeten te koud worden. Denk eraan dat de temperatuurgewaarwording in uw voeten mogelijk niet betrouwbaar is.
- ⇒ Gebruik geen verwarmde kussens of kruiken die verbranding van de huid kunnen veroorzaken. Draag in plaats daarvan wollen sokken om uw voeten warm te houden.

## **Behandeling van verwondingen:**

- ⇒ Als u struikelt of tegen een hard voorwerp aanloopt, controleer dan uw voeten om zeker te zijn dat u geen verwondingen hebt. Als u weinig gevoel in uw voeten hebt, voelt u mogelijk niet de pijn die u normaal gesproken attent maakt op een ernstige verwonding.
- ⇒ Als uw voet is verwond, loop er dan niet op, zelfs als het geen pijn doet, aangezien dit nog meer schade kan veroorzaken.
- ⇒ Behandel blaren, snijwondjes en schrammen onmiddellijk. Gebruik in geen geval sterke chemicaliën zoals boorzuur, waterstofperoxide of ontsmettende middelen. Dergelijke chemische middelen kunnen genezend weefsel zelfs beschadigen. Prik zelf geen blaren door omdat dit tot infecties kan leiden. Reinig de wond gewoon met water en zeep en neem contact op met uw diabetesverpleegkundige voor verdere behandeling. Dek alle open wonden af met een steriel verband.
- ⇒ Ga naar uw arts bij tekenen van warmte, roodheid, zwelling, pus of pijn in of rondom de open wond.

## **Bloedglucosebeheer**

Door uw bloedglucosespiegel nabij de normale waarde (75 - 120 mg/dl) te houden, kunt u het risico op het ontstaan van complicaties verkleinen. Als u eenmaal verwondingen aan uw voeten hebt, is het op peil houden van uw bloedsuikerspiegel noodzakelijk voor de genezing ervan. Controleer uw bloedsuikerspiegel drie tot vier maal per dag.

## Professionele voetverzorging

Uw voeten hebben regelmatig zorg nodig. Zorg ervoor dat uw arts, praktijkverpleegkundige of diabetesverpleegkundige bij elk bezoek uw voeten controleert. U kunt het beste uw schoenen en sokken alvast uittrekken terwijl u in de onderzoekskamer op uw arts wacht. Raadpleeg altijd een medisch deskundige bij de eerste tekenen van een probleem. Podologen zijn medisch deskundigen die zijn gespecialiseerd in de zorg voor en de behandeling van uw voeten. Deze specialisten kunnen uw voetproblemen behandelen of speciale schoenen of inlegzolen aanmeten als u die nodig hebt.

Een juiste voetverzorging vormt een bijzonder belangrijk onderdeel van een goed diabetesbeheer. Door een goede voetverzorging kunt u ernstige problemen verminderen of voorkomen. Uw diabetesteam kan al uw eventuele vragen over voet- en huidverzorging beantwoorden en u helpen de beste keuzes voor u te maken. Denk eraan dat u het onder controle houden van uw diabetes zelf in de hand hebt.

Neem voor meer informatie over ons assortiment Ascensia-diabetesproducten contact op met Ascensia-Diabetes Support op het groen nummer: 0800 97 212. U kunt ook onze website bezoeken op: [www.ascensia.com](http://www.ascensia.com)

Ascensia MICROLET VACULANCE,  
Ascensia MICROLET, DIASTIX, KETOSTIX  
Ascensia BREEZE,  
Ascensia CONTOUR,  
Ascensia ELITE  
Ascensia ESPRITS trademarks of Bayer Healthcare LLC.

