

Diabetes en voetverzorging



Voetverzorging

Voetverzorging is van groot belang voor mensen met diabetes. De beste manier om voetproblemen te voorkomen, is er voor te zorgen dat de glucosespiegel in uw bloed goed onder controle is.

Een hoog glucosegehalte kan na verloop van tijd uw zenuwen beschadigen (neuropathie), waardoor gevoelsstoornissen kunnen optreden.

Daarnaast kan een hoog glucosegehalte leiden tot vernauwing en verharding van uw bloedvaten (arteriosclerose), wat een slechte doorbloeding veroorzaakt.

Wondjes aan uw voeten zouden daardoor kunnen uitgroeien tot ernstige ontstekingen.

Symptomen van voetproblemen kunnen zijn:

- ◆ Brandend gevoel
- ◆ Tinteling
- ◆ Pijn of kramp
- ◆ Verandering in de stand van de voeten en/of de tenen
- ◆ Slapend gevoel
- ◆ Droge of juist transpirerende voeten

Beperk het risico op voetproblemen:

- ◆ Inspecteer dagelijks uw voeten. Controleer tussen uw tenen en onder uw voeten op rode vlekken, infecties, zwellingen, zweren, blauwe plekken, eelt of ontstekingen.
- ◆ Wanneer u de onderkant van uw voeten niet goed kunt bekijken, gebruik dan een spiegel of laat iemand anders kijken.
- ◆ Was uw voeten dagelijks met zeep en lauw water.
- ◆ Droog uw voeten goed af en gebruik een crème om kloofjes te voorkomen. Gebruik geen crème tussen uw tenen.
- ◆ Verzorg uw teennagels zo dat ze niet boven de teenrand uitsteken. Knip uw nagels recht af (niet met de vorm van uw tenen mee). Gebruik geen nagelknipper of nagelvijl, maar een nagelschaartje.
- ◆ Draag schone, droge, katoenen sokken zonder kreuken, plooien of gaten. De sokken mogen niet spannen aan het onderbeen.
- ◆ Draag comfortabele leren schoenen zonder hoge hiel. Koop ze 's middags, wanneer uw voeten iets gezwollen zijn. Loop uw schoenen geleidelijk in.

- ◆ Controleer iedere dag uw schoenen op oneffenheden of beschadigingen.
- ◆ Loop nooit op blote voeten!
- ◆ Gebruik géén warmwaterkruiken, elektrisch verwarmde kussens of dekens.
- ◆ Draag géén elastische steunverbanden of knellende sokken.
- ◆ Verwijder likdoorns of eeltplekken niet zelf.

Meld problemen vroegtijdig aan uw arts.

Laat uw arts uw voeten bij ieder bezoek inspecteren.

Probeer voetproblemen te voorkomen:

- ◆ Houd uw glucosegehalte, uw bloeddruk en uw cholesterol op een aanvaardbaar peil.
- ◆ Stop met roken.
- ◆ Vermager indien nodig.
- ◆ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging door bijvoorbeeld regelmatig te wandelen, indien uw arts of diabetesdeskundige het daar mee eens is.

Vragen over Tips of over andere LifeScan producten: bel ons gratis nummer 0800-15325



www.lifescan.be