

# 3 10 regels

## Om het ontstaan van een diabetesvoet te voorkomen

**1** Inspecteer elke dag uw voeten, indien nodig met de hulp van iemand uit uw omgeving.



**2** Meld onmiddellijk elk verdacht letsel en elke verkleuring van de huid.



**3** Loop nooit op blote voeten, en zeker niet op het strand.



**4** Was uw voeten elke dag met lauw water en zeep. Controleer de temperatuur van het water met een thermometer ( $<35^{\circ}\text{C}$ ). Vermijd langdurige voetbaden. Droog vooral de ruimten tussen de tenen goed af; een haardroger kan hierbij nuttig zijn.



**5** Breng een neutrale hydraterende crème aan als de huid zeer droog is. Schuur de eeltzones af (met een puimsteen).



**6** Knip de nagels niet te kort; afvijlen is beter dan afknippen.



**7** Behandel eeltknobbels, likdoorns of blaren niet zelf: doe geen "badkamer-heelkunde". Breng de pedicure ervan op de hoogte dat u diabetespatiënt bent.



**8** Trek elke dag properesokken aan.



**9** Let op voor brandwonden (bedkruiken, vuur, radiatoren) of vrieswonden; gebruik geen likdoornmiddelen of agressieve producten.



**10** Draag soepele schoenen; ze mogen niet te breed of te smal zijn. Controleer of er zich in de schoenen geen vreemd voorwerp bevindt vooraleer u ze aantrekt. Verander minstens tweemaal per week van schoeisel. Draag nieuwe schoenen maar enkele uren. Vermijd hoge hakken. Draag speciale schoenen als er sprake is van misvormingen of eeltplekken, eventueel na een bezoek aan een voetspecialist.

