

# Verzorging van de diabetesvoet<sup>1,2</sup>

## Verzorg uw voeten goed.

Een wandeling elke dag stimuleert niet alleen de circulatie maar maakt het mogelijk fysiek actief te zijn, wat belangrijk is voor uw gezondheid. Heeft u reeds problemen met de voeten, vraag uw arts om advies. Laat uw voeten regelmatig onderzoeken. Controleer zelf dagelijks uw voeten. Gebruik hiervoor eventueel een spiegel of vraag hulp aan uw partner.

### Warm houden

Draag sokken bij koude voeten. Houd rekening met omgevings-temperatuur. Draag schoeisel.



Loop niet blootsvoets.  
Geen warmwaterkruik.  
Geen elektrisch deken.

### Wassen

Dagelijks met lauw water en zeep. Droog goed af met een zachte handdoek, vooral tussen de tenen.



Dagelijks voetbad:  
controleer de temperatuur en  
niet langer dan 5 minuten.

### Zitten

Twee voeten plat op de grond.



Kruis de benen niet.

### Kousen

Zonder gaten.  
Zonder plooien.



Niet te nauw.  
Niet te groot.  
Geen strakke elastieken boord.

### Schoenen

Gemakkelijk, met voldoende steun. Schoentip moet voldoende hoog en breed zijn.



Niet te nauw.  
Niet te groot.  
Geen hoge hakken.

### Nagels

Knip uw nagels recht af en gebruik kartonnen nagelvijltjes voor de hoeken.



Niet te kort.  
Gebruik geen nagelknipper  
of metalen vijltjes.

### Voeten

Verwijder eelt na voetbad met zachte puimsteen. Hydrateer na bad met voetcrème.



Voer zelf geen pedicure uit.  
Geen crème tussen de tenen.