

10 REGELS om het ontstaan van een diabetische voet te voorkomen



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



2 *Loop nooit op blote voeten, en zeker niet op het strand (vakantie!).*



3 *Was uw voeten elke dag met lauw water en zeep. Controleer de temperatuur van het water met een thermometer (<math><35^{\circ}\text{C}</math>). Vermijd voetbaden van meer dan 5 minuten. Droog vooral de ruimten tussen de tenen goed af. Trek elke dag propere sokken aan. Draag sokken zonder naden.*



4 *Breng een neutrale hydraterende crème aan als de huid droog is.*



5 *Knip de nagels niet te kort en recht af; afvijlen is beter dan afknippen. Vraag hulp uit uw omgeving indien uw zicht slecht is, als uw gevoeligheid (cf. neuropathie) of mobiliteit verminderd is.*



6 *Behandel eeltknobbels, likdoorns of blaren niet zelf. Doe geen "badkamer-heelkunde": gebruik nooit een scheermesje, scherpe schaar, mes,... Schuur de eeltzones af (met een zachte puijsteen). Breng de pedicure ervan op de hoogte dat u diabetespatiënt bent.*



7 *Onderzoek de nagels, de ruimten tussen de tenen en onder de tenen, om mogelijke voetschimmels op te sporen. Laat uw voetschimmels behandelen.*



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



9 *Draag aangepaste 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 in het begin slechts 1 of 2 uur. Vermijd hoge hakken. Draag specifieke schoenen voor diabetespatiënten als er sprake is van misvormingen of eeltplekken.



10 *Meld onmiddellijk elk verdacht letsel en elke verkleuring van de huid aan uw arts. Voetletsels bij diabetespatiënten moeten beschouwd worden als een "spoedgeval".*