



Als patiënt met diabetes type 2 is het belangrijk om de best mogelijke glycemiecontrole te bereiken, omdat een slecht gecontroleerde diabetes kan leiden tot :

■ Aantasting van de zenuwen in uw voeten. De beschadiging van de kleine zenuwuiteinden zorgt dan weer voor:

- Gevoeligheidsverlies dat begint aan het uiteinde van de tenen en zich kan uitbreiden tot de hele voet en het onderbeen
- Verminderd vermogen om pijn, warmte en koude te voelen
- Een tintelend of brandend gevoel aan de voeten
- Verzwakking van de voetspieren waardoor benige uitsteeksels en drukpunten ontstaan
- Ontwikkeling van zweren door teveel druk in combinatie met het gevoeligheidsverlies
- Uitdroging van de huid, waardoor eelt wordt gevormd op de benige uitsteeksels en steunpunten.

■ Afname van de bloedstroom vanwege verdikking en verlies van elasticiteit van de slagaders. Hierdoor vertraagt de wonszorg.

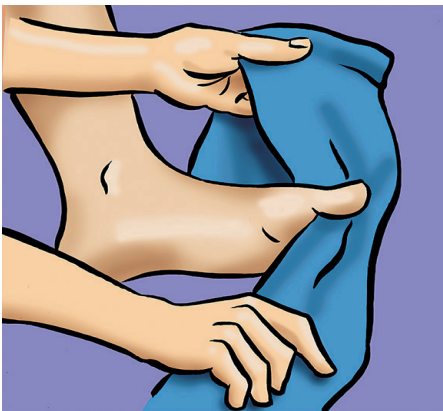
■ Verzwakking van uw afweersysteem tegen ziektekiemen, wat de weg opent voor een infectie.

Een slecht behandelde of verwaarloosde diabetische voet kan leiden tot gangreen en amputatie.

Hoe moet u uw voeten verzorgen en er voor zorgen dat voetverzorging integraal deel uitmaakt van uw leven?

DAGELIJKS

Was dagelijks uw voeten en tenen in warm water met een milde, ongeparfumeerde zeep.



Droog ze grondig af (vooral tussen de tenen), omdat overmatig vocht infectie kan bevorderen.

Als u een bad neemt, blijf dan niet langer dan 15 minuten in bad om te voorkomen dat uw huid verzacht. Controleer de temperatuur van het water met uw elleboog om verbranding te voorkomen.

Als de huid droog is, breng een dunne laag ongeparfumeerde crème aan over het gehele oppervlak van de voet, behalve tussen de tenen.

Onderzoek zorgvuldig uw voeten bij goed licht. Het kan nodig zijn om een spiegel te gebruiken om de voetzolen

te zien. Vraag hulp aan een familielid indien nodig.

Kijk goed tussen uw tenen omdat er wondjes kunnen zitten die u niet voelt.

Raadpleeg snel een arts als u wondjes of tekenen opmerkt van infectie zoals roodheid, warmte of zwelling.



DIABETES EN VOETVERZORGING



NA BAD OF DOUCHE

Vijl uw nagels met een amarilvijl, altijd in dezelfde richting en vermijd om een heen- en weergaande beweging te maken.

Knip de nagels van uw tenen recht af zonder te proberen om de hoeken af te ronden. Gebruik een schaar met stompe uiteinden om uzelf niet te verwonden.

Zorg ervoor dat uw nagels niet korter zijn dan de punt van uw tenen om ingegroeide teennagels te voorkomen.

Wrijf voorzichtig over eeltplekken met een bevochtigde puimsteen, altijd in dezelfde richting en vermijd om een heen- en weergaande beweging te maken.

Probeer niet om alle eelt in één keer te verwijderen.

Probeer niet om zelf een likdoorn te verwijderen en maak geen gebruik van vrij verkrijgbare producten en accessoires om dit probleem aan te pakken.

In geval van mobiliteits- of oogproblemen, of in aanwezigheid van wondjes, belangrijke eeltvorming, likdoorns of ingegroeide teennagels, is het raadzaam om beroep te doen op een voetverzorgingsdeskundige.

SOKKEN OF KOUSEN EN SCHOENEN

Verander dagelijks van sokken/kousen, draag sokken/kousen in de juiste maat en vermijd sokken/kousen met naden.

Kies bij voorkeur katoenen sokken en vermijd kunststof.

Nieuwe schoenen moeten comfortabel zijn, niet te strak of te puntig en zonder binnennaden. Koop uw schoenen altijd in de late namiddag.

Controleer elke dag of er geen vreemde voorwerpen in uw schoenen zitten, een spijker die door de zool heen steekt, of een scheur in de voering.

Draag geen schoenen zonder sokken of flip-flops. Loop nooit op blote voeten om te vermijden dat u zichzelf per ongeluk verwondt.

Pas op voor warme tegels, beton en zand in de zomer.

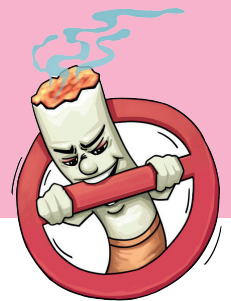
Als u 's nachts last hebt van koude voeten, draag dan sokken, gebruik geen warmwaterfles of verwarmingstoestel. U zou zich kunnen verbranden zonder het te beseffen vanwege de verminderde gevoeligheid.

Beweeg een paar keer per dag uw tenen en enkels gedurende enkele minuten om de bloedcirculatie te verbeteren.



NEEM PREVENTIEVE MAATREGELEN

- Laat uw voeten regelmatig controleren door uw arts.
- Raadpleeg regelmatig een podoloog en vertel hem of haar dat u diabetes hebt.
- Voetverzorging wordt in bepaalde gevallen terugbetaald. Praat hierover met uw arts.
- **Stop met roken.** Roken verslechtert de bloedcirculatie en vertraagt de genezing, wat het risico op amputatie aanzienlijk verhoogt.



WANNEER RAADPLEGEN?

Raadpleeg **onmiddelijk** een arts als u een van de volgende symptomen hebt:

- Tekenen van infectie op de plaats van de wond (roodheid, pijn, warmte bij aanraking, zwelling, afscheiding met eigenaardige geur, koorts);
- Abnormale verkleuring of gevoelloosheid in de benen of voeten