

Bijkomende tips



Voethegiëne

- Dagelijks wassen van de voeten
- Voeten goed drogen tussen de tenen
- Voetbad beperken tot 2 keer per week



Gebruik van kousen

- Dagelijks kousen veranderen
- Keuze uit natuurlijk materiaal (wol, katoen...)
- Voldoende elastisch en niet te spannend ter hoogte van de kuiten
- Uniform zonder stiksels



Huidverzorging

- 's Avonds: aanbrengen van hydraterende zalf
- Raad vragen aan eigen huisarts



Nagelverzorging

- Regelmatig nagels veilen (voornamelijk hoeken)
- Recht knippen
- Bij voorkeur hulp van professionele medische pedicure



Controle van de voeten

- Dagelijkse controle van de voeten (op roodheden, eelt, wonden, kloven...)
- Melden van roodheden, hematomen en/of wonden
- Gebruik een spiegel bij controle van de onderkant van de voet



Wonde aanwezig?

- Wonde uitvoerig spoelen met water
- Wonde ontsmetten met ontsmettingsmiddel zoals isobétadine, hibidil
- Plakker aanbrengen
- Zo snel mogelijk begeleidende dokter consulteren met het oog op verdere opvolging

Ik ben diabeetpatiënt

11 tips
om een goed paar
schoenen uit te
kiezen



Onze tips

- 1.** De schoen moet een lengte hebben die 2 cm langer is dan de effectieve lengte van de voet.



- 2.** De breedte van de schoen komt overeen met de breedte van de voorvoet.



- 3.** De buitenzool heeft een goede afrol, wat het stappen vergemakkelijkt.



- 4.** De hakhoogte dient bij voorkeur tussen 1 à 3 cm te bedragen.



- 5.** De buitenzool moet voldoende stijf zijn.



- 6.** Het bovenwerk van de schoen dient uit soepel materiaal te bestaan (zachte voorvoet).



- 7.** De achterkant van de voet dient voldoende ondersteund te worden, meer bepaald aan de hand van een stevige contrefort



- 8.** Voorrang geven aan hoge verstevigde schoenen.



- 9.** De schoen moet een goed slot hebben: best kiezen voor schoenen met velcro's, veters, Boa systeem... voor steun aan de voet.



- 10.** De binnenkant van de schoen dient uniform te zijn zonder stiksels en reliëfverandering.



- 11.** De schoen moet voldoende ruimte hebben om een uitneembaar voetbed in te kunnen voorzien.

