

Tips bij Diabetes Mellitus

70% Van de voetproblemen bij Diabetes Mellitus (in combinatie met vaatproblemen en/of gevoelloosheid (neuropathie) wordt veroorzaakt voor ongeschikt schoeisel of sokken. U dient er dus op te letten dat u harde stiksels en naden in schoenen vermijdt, geen sokken draagt met stiksels, naden, rimpels en plooiën. Zorg ervoor dat uw schoenen voldoende kunnen ventileren. De huid van transpirerende voeten wordt anders zacht en vatbaar voor bacteriën.



Koop schoenen die voldoende steun bieden aan de hiel, het liefst met voldoende dikke, veerkrachtige, slijtvast en schokdempende zolen, die niet knellen of slippen ("ze lopen nog uit" gaat voor u NIET op!) en voldoende ruimte hebben in de lengte (1 cm extra ruimte), breedte en hoogte. (controleer staand!) Koop uw schoenen het liefst aan het einde van de dag. Uw voeten zijn dan moe en wellicht uitgezet. U weet dan zeker dat ze ook aan het eind van de dag nog goed passen en niet knellen. Draag geen hoge hakken. (max. 5 cm)

Informeer bij oedeemvorming (vocht-ophoping in de enkels) of het verstandiger is om therapeutische- of elastische kousen te gaan dragen. Trek deze kousen aan bij aankoop van nieuwe schoenen ivm ruimtebeoordeling in de schoen.

Draag pantykousjes binnenste buiten (voorkomen van drukplekken bij de naden) en knip eventueel de boord in als deze knelt.

De 10 gulden regels bij Diabetisch Mellitus:

1. Bekijk, betast en controleer de voeten dagelijks, eventueel met behulp van een spiegel, op huidletsel- en verkleuringen. Kunt u dit niet zelf, laat dan een huisgenoot, familielid of buurman/-vrouw dit voor uw doen.
2. Draag gave wollen kousen of sokken om drukplekken te voorkomen.
3. Loop niet op blote voeten. Dit om verwonding te voorkomen.
4. Loop niet te lang achter elkaar (voorkomen van huidbeschadiging en/of blaren)
5. Loop met kleine pasjes (Dit is minder belastend voor de voet en hiel. Er is dan minder afwikkeling van de voet)
6. Controleer de schoenen voordat u uw voet erin steekt op oneffenheden, steentjes, spijkers en/of andere veroorzakers van wondjes.
7. Leg uw voeten niet op een voetenbankje. Dit kan de bloedtoevoer blokkeren.
8. Gebruik in bed NOOIT een kruik ivm gevoelloosheid. Dit kan verbrandingsblaren voorkomen.
9. Knip de nagels recht af en niet te kort. Gebruik geen tincturen en zalven. En verwijder zelf geen likdoorns of eelt maar laat een, hiervoor opgeleide, pedicure dit voor u doen.
10. Neem bij alle bijzonderheden of afwijkingen direct contact op met uw huisarts of Diabetisch hulpverlener.

