

Tien gouden tips voor een diabetespatiënt

| | |
|-----|--|
| 1. | Bekijk en betast uw voeten dagelijks, of laat dat door een huisgenoot doen. Als dat niet mogelijk is kunt u uw voeten met behulp van een spiegel bekijken. Wondjes en/of verkleuringen moeten direct behandeld worden. |
| 2. | Zorg voor gave wollen sokken, zonder harde naden en stoppen. Draag geen knellende sokken of kousenophouders. |
| 3. | Loop niet op blote voeten. Bescherm uw voeten met goed schoeisel. Loop nieuw schoeisel voorzichtig in. |
| 4. | Loop niet te lang achter elkaar, las voldoende rustpauzes in. Inspecteer na iedere wandeling uw voeten. Ook in de vakantie. |
| 5. | Loop met kleine passen, bij grote passen moeten uw voeten sneller afwikkelen waardoor er gemakkelijk blaren of wondjes ontstaan. |
| 6. | Betast uw schoenen voordat u ze aantrekt. Steentjes, uitstekende spijkers en hard geworden naden voelt u met uw voeten niet op tijd. |
| 7. | Neem dagelijks een lauw voetenbad, droog of dep ze af. Controleer het water met een badthermometer. Wrijf uw voeten in met een paar druppels olie of speciale voetbalsem voor diabetespatiënten. |
| 8. | Gebruik nooit een hete kruik, draag liever wollen bedsokken. |
| 9. | Ga regelmatig naar een voetverzorgster, ga nooit zelf aan de slag. |
| 10. | Neem bij alle bijzonderheden contact op met een deskundige. Tel. voetverzorgster: Tel. huisarts: Tel. diabetes-verpleegkundige: |