



10 gouden adviesregels bij Diabetes

- 1 Gebruik in bed nooit een heet waterkruik.
- 2 Nagels mogen alleen recht afgeknipt worden om ingroeiende nagels te voorkomen.
- 3 Eelt en likdoorns dienen verwijderd te worden, maar alleen door de podotherapeut of pedicure met diabetes aantekening.
- 4 Geen likdoornpleisters gebruiken.
- 5 Loop binnen en buiten altijd op schoenen.
- 6 Alleen het schoeisel dat geadviseerd is door de behandelaar dient te worden gedragen, ook binnenshuis.
- 7 Inspecteer de schoenen dagelijks voor het dragen op steentjes, richels, stiknaden of andere zaken en klop ze dagelijks voor gebruik uit.
- 8 Koop nieuwe schoenen aan het einde van de dag, omdat de voeten dan het meest zijn opgezet en loop ze geleidelijk in.
- 9 Doordat de voeten aan het einde van de dag zijn opgezet kan het nodig zijn een grotere maat te gaan dragen.
- 10 Gebruik geen gaas, watjes, verband of likdoornringen ter bescherming van de voet. Een gevoelloze voet voelt dit niet, maar deze zaken nemen ruimte in en kunnen nieuwe drukplekken of wondjes geven.