

## ADVIEZEN AAN PATIENTEN MET NEUROPATHIE

Uit onderzoek is gebleken dat het gevoel in uw voeten minder is dan normaal. Dit wordt veroorzaakt door uw diabetes. Het is ontzettend belangrijk dat u uw voeten wat extra aandacht geeft. Zo kunt u voor een groot deel voorkomen dat er problemen aan de voeten ontstaan.

- Bekijk en betast de voeten dagelijks. Let vooral op veranderingen als roodheid, blaren, kloven, likdoorns en wondjes. Gebruik zo nodig een spiegel of schakel een huisgenoot in. Wanneer u twijfelt over de oorzaak van deze veranderingen of u weet niet hoe u bijvoorbeeld het wondje moet behandelen neemt u dan contact op met uw huisarts of podotherapeut. Wanneer u bijvoorbeeld een lange wandeling heeft gemaakt is het van belang uw voeten direct daarna goed te bekijken.
- Was dagelijks de voeten met lauw water en een milde zeep. Controleer altijd de temperatuur van het water met de elleboog of een thermometer. Door de uitval van uw zenuwen kunt u niet met uw voeten de temperatuur controleren. Het is belangrijk dat u uw voeten na het wassen goed droog deeft, ook tussen de tenen.
- Wanneer u een droge huid heeft kunt u de voeten en/of onderbenen insmeren met baby-olie of een huidvriendelijke crème.
- Het is van belang dat u eelt of likdoorns niet zelf gaat verwijderen. Het is wel erg belangrijk dat u hier niet mee door blijft lopen! Neem contact op met een voetverzorger met diabetesaantekening of een podotherapeut.
- Wanneer u last heeft van 'kalknagels' (dit zijn eigenlijk schimmelnagels) neem dan ook contact op met de voetverzorger met diabetesaantekening of podotherapeut.
- Voordat u uw schoenen aantrekt, betast dan de binnenzijde van de schoen om te voelen of er geen harde randen of vreemde voorwerpen (bijv. steentjes) in de schoen te vinden zijn. Probeer ook zoveel mogelijk schoenen te dragen die zo min mogelijk naden of sierstiksels bevatten. Deze kunnen namelijk gaan irriteren.
- Uw gevoel in uw voeten is niet meer optimaal waardoor het verstandig is om niet meer op uw blote voeten in huis rond te lopen. Er kunnen kleine voorwerpen (bijv. glassplinters) op de grond liggen waar u in kunt stappen zonder dat u dat voelt. Loop ook nooit op blote voeten op het strand. U kunt in een scherp stukje schelp trappen zonder dat u dat in de gaten heeft.
- Uw sokken of kousen mogen niet knellen bij de boorden of stopnaden hebben. Let er op dat de naden van de kousen niet knellen en/of drukken in de huid. Door de sokken binnenstebuiten te dragen kunt u dit drukken in de huid voorkomen.
- Het kan gebeuren dat er onder een laag eelt een wondje gaat ontstaan. Het is van groot belang dat het eelt vakkundig verwijderd wordt zodat het wondje goed behandeld kan worden. Wanneer u merkt dat eventueel aanwezig eelt rood verkleurd is dan is het van belang dat u contact opneemt met uw podotherapeut.
- Loop niet op een voet met een wond, ook al doet het geen pijn. Door de neuropathie voelt u verminderd of geen pijn meer.
- Laat uw voeten in ieder geval jaarlijks controleren door uw podotherapeut.
- Streef erna om uw bloedsuikerspiegel zo optimaal mogelijk te houden. De kans op uitbreiding van de neuropathie wordt verminderd.