

### De 10 gulden regels:

1. De voeten dagelijks bekijken, eventueel met spiegel, betasten en daarbij letten op huidletsel en verkleuringen.
2. Dragen van gave wollen sokken of kousen.
3. Niet op blote voeten lopen.
4. Loop niet lang achter elkaar.
5. Loop met kleine passen.
6. Controleer de schoen, voordat u uw voet erin steekt, op oneffenheden, steentjes, spijkers, etc.
7. Neem dagelijks een lauw voetbad en behandel na met crème of olie.
8. Gebruik in bed nooit een kruik i.v.m. gevoelloosheid. Dit geeft kans op verbrandingsblaren.
9. Knip nagels recht en niet te kort. Gebruik geen tincturen of zalven. Verwijder zelf geen likdoorns of eelt.
10. Neem bij alle bijzonderheden contact op met de huisarts.

Op alle diensten van de praktijk zijn onze algemene voorwaarden van toepassing.

Aangesloten bij



# Diabetes Voetverzorging



## Contact

Sandra Koops voor voeten en handen  
Erve Stroomboer 48  
7623 JA Borne  
M: 06 121 14 082  
Email: [info@sandrakoops.nl](mailto:info@sandrakoops.nl)  
Internet: [www.sandrakoops.nl](http://www.sandrakoops.nl)



# Sandra Koops

## Medisch pedicure

# Diabetes Voetverzorging

## Diabetes en voetproblemen:

Door de diabetes (verstoorde bloedsuikerspiegel), worden de haarvaatjes van uw voeten onvoldoende voorzien van zuurstof. Het gevolg kan zijn dat de bloedvaten en zenuwen in uw voeten worden aangetast en beschadigen.

## Bloedvaten:

Door een verminderde bloedcirculatie kunt u last krijgen van warme rode voeten. Het weefsel krijgt namelijk minder zuurstof. Wondjes aan uw voeten genezen slecht doordat de afvalstoffen minder effectief afgevoerd kunnen worden.

## Zenuwen:

Een ander complicatie kan zijn dat ze zenuwen van uw voet minder goed gaan functioneren. Hierdoor kan het gevoel in uw voeten verminderen of zelfs verdwijnen. Het gevolg is dat u pas laat ontdekt dat u een likdoorn, eeltplek, blaas of wond heeft. Dit kan grote gevolgen hebben, omdat wondjes langzamer genezen. Het is daarom erg belangrijk om regelmatig naar een medisch pedicure of pedicure met aantekening "Diabetische Voet" te gaan.

# Sandra Koops

Reumatische en overige risico voet

Diabetes

Nagelreparatie dmv LCN-gel

Nagelbeugeltechniek

## Wat kan ik voor u betekenen?

Voor u als diabetes patiënt (ook als u geen voetklachten heeft) is het aan te raden om periodiek naar de pedicure te gaan. Het voorkomen van voetproblemen is namelijk een van de belangrijkste taken van de pedicure.

Naast de voetbehandeling heb ik een signalerende functie. Ik geef u adviezen over de verzorging van uw voeten en over het juiste schoeisel.

Eventueel kan ik u doorverwijzen naar uw huisarts, een specialist, voetenpoli of een podotherapeut.

## Wat kunt u zelf doen?

# Controleer uw voeten dagelijks op wondjes en huidbeschadigingen.

# Droog u voeten na het wassen erg goed af, ook tussen de tenen. Wrijf uw voeten in met een goede crème of olie (zonder parfum).

# Het poederen van uw voeten is af te raden. Poeder kan tussen de tenen gaan korrelen en problemen veroorzaken.

# Diabetes Voetverzorging

## Let u op de volgende aanwijzingen:

- nieuwe druk- of eeltplekken
- verkleuringen (wit, blauw, rood) of koud aanvoelen van de huid
- warme of gezwollen voeten
- overgevoeligheid voor zelfs lichte druk
- verlies van vetweefsel onder uw voet
- een verwonding waarvan u zelf niets gevoeld heeft
- ongevoeligheid of juist pijn bij warmte/kou
- tintelingen of krampen in uw voet of been
- pijn in uw benen tijdens het lopen, die bij het stilstaan weer verdwijnt

## Volg de 10 gulden regels.

## Kosten:

Als Diabetes patiënt bent u ingedeeld in een Simm's-Classificatie. Naar aanleiding hiervan kan het zijn dat u recht heeft op een tegemoetkoming in de behandelkosten.

U kunt bij uw ziektekostenverzekeraar navragen of u hiervoor in aanmerking komt.