



## VOETPROBLEMEN SIGNALEREN EN VOORKOMEN

bij verminderd gevoel in uw voeten

Een verminderd gevoel in de voeten komt veel voor bij patiënten met Diabetes Mellitus (suikerziekte) of neuropathie. Dit zorgt voor een grotere kans op voetproblemen als bijvoorbeeld drukplekken en wondjes. Deze worden immers vaak pas laat opgemerkt. Voor diabetici komt daar bovenop, dat wonden ook langzaam en slecht genezen.

Tijdig signaleren zorgt voor een sneller herstel

Spoor voetproblemen snel op met onderstaande checklists. Laat iemand u eventueel helpen of gebruik een spiegel. Maak bij klachten een afspraak bij de betreffende specialist en stop met het dragen van uw schoenen.

### Voetcontrole

Check dagelijks uw (blote) voeten op problemen. De belangrijkste controlepunten zijn:

- de voetzool
- onder de teentoppen
- tussen de tenen
- op de tenen (met name de kleine teen)

### Schoencontrole

Voer ook dagelijks deze schoencontroles uit voordat u uw schoenen aantrekt:

- Voel of er niets in uw schoenen zit
- Check de binnenkant op harde randen
- Controleer of er niets kapot is in uw schoenen

Bij welke specialist maakt u een afspraak?



Bij problemen die direct met uw schoenen te maken hebben, maakt u een afspraak bij uw orthopedisch schoentechnicus.



Heeft u blaren of wonden signaleerd, maar heeft u geen verdere klachten? Neem dan contact op met uw huisarts of podotherapeut.



Heeft u blaren of wonden gepaard met koorts, een hoge bloedsuikerspiegel, pijn, zwelling of roodheid? Bel dan met spoed uw medisch specialist!

# Algemene tips

Vertrouw niet op het gevoel in uw voeten!  
U voelt immers minder snel pijn, waardoor het u vaak pas later opvalt dat er wondjes zijn ontstaan of dat het schoeisel knelt.

Download de gratis George In der Maur app 'Diabetische voet en schoen' met handige checklists én de optie om direct uw specialist te bellen. Nu beschikbaar in de App Store en Google Play Store.

Bewaar deze folder op een handige plaats in huis, zodat u deze makkelijk kunt terugvinden. Lees de informatie regelmatig door.

## Problemen voorkomen

Om problemen te voorkomen, is het essentieel om uw voeten extra aandacht te geven en uw nieuwe schoenen goed in te lopen. Uw orthopedische schoenen kunnen namelijk in het begin nog een beetje stug zijn.

### Bescherm en verzorg uw voeten

- Draag uw schoeisel, ook in huis!
- Plaats uw hielen goed achterin de schoenen.
- Draag (bij voorkeur naadloze) sokken/panty's in uw schoenen.
- Vermijd het lopen op blote voeten, sokken, slippers en sandalen.
- Bezoek regelmatig podotherapeut of pedicure.
- Verwijder zelf geen eelt en likdoorns.
- Knip uw nagels recht af.
- Was dagelijks uw voeten in lauw water.
- Houd uw voeten niet te lang in het water.
- Ontlast uw voeten door zittend te douchen.
- Droog uw voeten goed af met een zachte handdoek, met name tussen de tenen.

### Inloopschema

|       |          |
|-------|----------|
| Dag 1 | 1 uur    |
| Dag 2 | 2 uur    |
| Dag 3 | 3 uur    |
| Dag 4 | 4 uur    |
| Dag 5 | 6 uur    |
| Dag 6 | 8 uur    |
| Dag 7 | 10 uur   |
| Dag 8 | Hele dag |

Koningin Wilhelminaweg 495 - 3737 BG Groenekan  
Tel: 0346 25 94 59 - Email: [info@indermaur.nl](mailto:info@indermaur.nl)  
[www.indermaur.nl](http://www.indermaur.nl)

### Informatie

Op onze website vindt u meer informatie over ons bedrijf en onze oplossingen.

Heeft u nog vragen? Wij staan u graag telefonisch te woord van maandag tot en met vrijdag op nummer 0346 - 25 94 59.



@georgeindermaurorthopedischeschoentechniek



@george\_in\_der\_maur

*Hartelijke groet!*

- George In der Maur