



VOETGEZONDHEID EN DIABETES

Gegevens en afbeeldingen zijn enkel ter illustratie. Het betreft geen echte gegevens, patiënt of professionele zorgverlener.

De verstrekte informatie is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg uw arts of gekwalificeerde zorgverlener met betrekking tot uw toestand en de juiste medische behandeling. Individuele symptomen, situaties en omstandigheden kunnen verschillen.



EEN CHRONISCH PROBLEEM

Mensen met diabetes zijn bijzonder gevoelig voor langdurige voetproblemen, omdat diabetes een verlies van gevoel in de voeten, of neuropathie, kan veroorzaken evenals een lagere bloedtoevoer, of chronische ischemie. Deze twee problemen, die gelijktijdig kunnen optreden, kunnen leiden tot wat algemeen bekend als “diabetesvoet”.¹

Deze aandoening vergroot het risico op infecties en een slechte wondgenezing en kan in gevorderde gevallen zelfs leiden tot de noodzaak van amputatie van tenen of andere delen van de voet.² Daarom is het belangrijk om diabetes uitgebreid te beheren en speciale aandacht te besteden aan de gezondheid van de voeten.



PREVENTIE BEGRIJPEN

Problemen met de voetgezondheid bij mensen met diabetes kunnen worden voorkomen door:³

- episoden van aanhoudende hoge bloedsuikerwaarden, of hyperglykemie, te vermijden
- te stoppen met roken
- bloeddruk- en cholesterol te controleren
- een regelmatige controle bij de podoloog of zorgverlener om mogelijke misvormingen, letsels of gevoelige plekken te identificeren

SCHOENKEUZE⁴



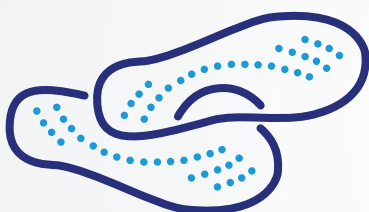
Sokken moeten:

- luchtdoorlatend zijn
- ondersteunen om uitglijden te voorkomen
- gevoerd zijn om blaren te voorkomen



Schoenen moeten:

- luchtdoorlatend zijn
- breed zijn
- goed gevoerd zijn
- zonder hoge hakken



Goed schoeisel kan een groot verschil maken in de gezondheid van uw voeten.
Gebruik inzetstukken als een specialist u dat aanraadt.



DAGELIJKSE VERZORGING

Om gezondheidscomplicaties te voorkomen, is dagelijkse voetverzorging belangrijk. Was en droog uw voeten, knip uw teennagels en loop niet op blote voeten om te voorkomen dat u op iets stapt dat schadelijk kan zijn.^{2,3}

Het is ook belangrijk om uw voeten elke dag visueel te inspecteren om er zeker van te zijn dat er geen wonden, eelt of probleemzones zijn.^{2,3} Als u wonden of eelt vaststelt, raadpleeg dan onmiddellijk een zorgverlener.

Raadpleeg voor vragen over diabetes altijd uw zorgverlener.

TIPS VOOR GEZONDE VOETEN

Vermijd blootsvoets lopen, zelfs in huis, om het risico op letsel te verkleinen. Het dragen van sokken en schoenen (of pantoffels thuis) biedt uw voeten extra bescherming.⁵





TIPS VOOR GEZONDE VOETEN

Kies voor voetvriendelijke activiteiten zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Overleg met uw arts welke activiteiten het beste voor u zijn en welke u beter kan vermijden.⁵

BIBLIOGRAFIE

1. Mishra, Satish Chandra, Kunal C Chhatbar, Aditi Kashikar, and Abha Mehndiratta. 2017. "Diabetic Foot." *BMJ* 359 (November 2017): j5064. <https://doi.org/10.1136/bmj.j5064>.
2. Addendum. "11. Microvascular Complications and Foot Care: Standards of Medical Care in Diabetes—2021." *Diabetes Care*, Vol. 44, Supplement 1 (2020): S151–67. <https://doi.org/10.2337/dc21-s011>.
3. Wexler, Deborah J. "Patient education: Foot care for people with diabetes (Beyond the Basics)". (2022). <https://www.uptodate.com/contents/foot-care-for-people-with-diabetes-beyond-the-basics>. Geraadpleegd op juli 2025.
4. DiLonardo, Mary Jo. "Shoes and Diabetes: What's on Your Feet Matters." WebMD. <https://www.webmd.com/diabetes/shoes-and-diabetes>. Geraadpleegd op juli 2025.
5. CDC. 2019. "Diabetes and Your Feet." Centers for Disease Control and Prevention. 4 december 2019. https://cdn.shopify.com/s/files/1/1922/6045/files/your-guide-to-moving-more2.pdf?v=1632824898&_gl=1*131wju9*_gcl_au*MjAwMjE0NDIwNC4xNzUyMDQ1NTE2*_ga*MTIONjE4NDM5LjE3NTIwNDU1MTc.*_ga_J1HFNSGEX6*czE3NTIyMjg4MjckbzQkZzEkdDE3NTIyMzA0NjUkajU5JGwwJGgw
Geradpleegd op juli 2025.



Voor meer informatie, ga naar
myFreeStyle.be



Raadpleeg voor vragen over diabetes altijd uw zorgverlener.

© 2025 Abbott. iPhone en App Store zijn handelsmerken van Apple Inc
Android en Google Play zijn handelsmerken van Google LLC. Andere handelsmerken zijn eigendom van hun
respectievelijke eigenaren. ADC-80932 v2.0