**Leefstijladvies voetproblemen bij diabetes**

U kunt veel zelf doen om klachten te voorkomen. Enkele tips:

* bekijk uw voeten dagelijks: gebruik voor de voetzolen een spiegel;
* let op genoemde symptomen en neem bij afwijkingen direct contact op met uw arts of podotherapeut;
* verwijder eelt en likdoorns nooit zelf en gebruik geen likdoornpleisters: bezoek een pedicure met aantekening diabetische voet;
* draag sokken van goede kwaliteit zonder dikke naden, plooien of strak elastiek;
* loop nooit op blote voeten en zorg voor degelijke schoenen die goed passen: een hak van 1 tot 2 cm is optimaal;
* bewegen is goed voor de bloedsomloop, dus ook voor de voeten;
* onderzoek de binnenkant van uw schoenen regelmatig op spijkertjes, steentjes of harde naden; knip uw nagels recht af en niet te kort;
* gebruik geen kruik in bed, neem liever thermosokken;
* voetgymnastiek bevordert een gezonde bloeddoorstroming, daarvoor bestaan eenvoudige oefeningen;
* was uw voeten regelmatig, maar neem geen voetbaden. Vermijd extreme temperaturen. Droog de voeten goed en deppend af. Wrijf droge voeten in met dunne olie of geschikte voetencrème;

gebruik geen gaas en verband ter bescherming van uw voet: dit zorgt voor te veel druk op bepaalde plekken in de schoen.