

# DIABETES

## DRAAG ZORG VOOR JE VOETEN!



WAT MOET



WAT NIET MAG

37°C - MAX. 10 MIN



Was je voeten met lauw water. Droog goed af, ook **tussen** de tenen!



Bekijk **dagelijks** beide voeten en de ruimte tussen de tenen. Gebruik eventueel een spiegel. Controleer ook de binnenkant van de schoenen.



Smeer dagelijks je voeten in met vochtinbrengende crème, maar **niet** tussen de tenen!



Draag aangepaste kousen **zonder** naden.



Koop een schoen met de **juiste** pasvorm.



Loop **nooit** op blote voeten!



Gebruik **geen** metalen voorwerpen!



Verwijder de eelt **niet** zelf!



**Vermijd** verbranding door het gebruik van een warmwaterkruik, kersenpitkussen ... Let ook op met een warm bad. Controleer de temperatuur van het water met behulp van een thermometer of de punt van je elleboog.



**LAAT JE VOETEN  
REGELMATIG NAKIJKEN!**