

VOETVERZORGINGSADVIES

- Dagelijks de voeten inspecteren, ook aan de onderzijde van de voet (eventueel met behulp van een handspiegel).
- Dagelijks de voeten wassen met lauw water.
- De voeten goed afdrogen, ook tussen de tenen, en insmeren met een crème of lotion, die goed verdragen wordt. Let op: NIET tussen de tenen insmeren en GEEN vette zalf of olie gebruiken , die op de huid blijft liggen
- **NOOIT** voetbaden nemen indien de huid kapot is, of indien er sprake is van voetschimmel en/of eczeem.
- **NOOIT** op blote voeten lopen indien er sprake is van risicovoeten
- Nagels recht afknippen.
- Wollen of katoenen sokken dragen, zonder naden over de tenen.
- Panty's binnenste buiten dragen, zodat de naden niet in de voet drukken.
- Hulp invoeren van een professional (= pedicure), indien de verzorging van de voeten problemen oplevert.
- Hulp invoeren van een professional (= podotherapeut), indien er telkens likdoorns, teveel eelt of andere ongemakken ontstaan, ondanks een goede voetverzorging.