

Acht tips voor het kopen van de juiste schoenen

De voeten van mensen met diabetes zijn vaak extra kwetsbaar doordat de bloedvaten en de zenuwen beschadigd kunnen raken door veel wisselende en hoge bloedglucosewaarden. Om te voorkomen dat uw voeten wondjes oplopen, is het belangrijk goede schoenen te dragen. Waar let u op bij het kopen van schoenen?

Acht tips

- Ga naar een goede schoenenzaak met deskundig personeel en kwalitatief goede schoenen.
- Laat uw voeten voor de aankoop opmeten, zowel in de lengte als in de breedte.
- Schoenen moeten direct goed zitten. Zo niet koop ze dan niet.
- Koop de schoenen aan het einde van de dag. Uw voeten zijn dan iets dikker.
- Kies voor een materiaal dat kan 'ademen'. Dit voorkomt huidproblemen en schimmelinfecties.
- Koop schoenen met voldoende profiel op de zolen.
- Heeft u neuropathie? Voel dan met uw handen of er in de binnenkant naden of stiksels zitten die uw huid kunnen irriteren.
- Draag uw schoenen met sokken die geen irriterende naden hebben. Sokken mogen niet knellen. Kies voor natuurlijke materialen als katoen of wol. Sokken met naden kunt u eventueel binnenste buiten dragen.

En verder

- Draag goede en passende schoenen die nergens knellen of drukken, maar uw voet ook niet laten schuiven. Kies bij voorkeur schoenen die de voet goed omsluiten, zonder hoge hak (hakhoogte 1 à 2 cm) en met een stevige hiel.
- Controleer voordat u uw schoenen aantrekt de binnenkant van uw schoenen op steentjes of oneffenheden. Doe dit ook bij sportschoenen en pantoffels.