

Beste nieuwsbrieflezer,

In deze nieuwsbrief gaat al onze aandacht naar de voeten. Straks kopen we nieuwe schoenen, laten we onze kousen uit en worden we weer geconfronteerd met onze voetkwalen. We kunnen nochtans heel wat voorkomen.

## Nu in de kijker : voeten



Het is belangrijk dat we voldoende aandacht geven aan onze voeten want de meeste voetproblemen zijn te voorkomen. Extra kwetsbare voeten zien we vaak bij mensen met reuma, kanker en suikerziekte; vaak hebben zij recht op extra gespecialiseerde voetzorg.

enkele nuttige weetjes :

- Eelt kan je makkelijker verwijderen als je 2 keer per week een voetbad neemt. Gebruik hiervoor best een steen (vb. Vitry) die niet kwetsend is voor de huid zodat kloven voorkomen worden. Masseer nadien een goeie voetcrème zachtjes in.
- Een antidrukkring voorkomt pijnlijke druk op de likdoorns, maar er bestaan ook andere silicone-hulpmiddeltjes om in de schoenen te dragen om het comfort te verhogen (vb. Bota, Epitact). Dit is ook mogelijk voor andere voetaandoeningen zoals knobbels, hamertenen, hielspoor,..
- Knip de teennagels recht en niet te kort af. Gebruik eventueel een vijl. Loop niet op blote voeten en controleer regelmatig op wondjes of verkleuringen. De onderkant van de voeten kan je met behulp van een spiegel bekijken.
- Goede aangepaste schoenen zijn van groot belang : het gamma Podartis-schoenen is beschikbaar in de apotheek. Voor bepaalde orthopedische schoenen bij suikerziekte, reuma,... of na operatie is er een terugbetaling mogelijk via onze bandagist die wekelijks langs komt.
- Ook voor steunzolen kan je bij ons terecht : wij kunnen deze afleveren zonder een voorschrift van de geneesheer-specialist, maar indien je een voorschrift hebt kunnen wij ook zorgen voor een tussenkomst van de ziekenkas (om de 2 jaar vanaf 18 jaar, jaarlijks onder de 18 jaar).

- Blauwe nagels zijn veel voorkomend bij lopers, ook hiervoor bestaan er handige teendoppen om dit probleem te verhelpen.



- Voetschimmel komt heel vaak voor; was daarom de voeten regelmatig met Isobetadine zeep. Droog de voeten daarna zeer goed en zeker tussen de tenen. Trek regelmatig schone, liefst wollen of katoenen sokken aan en zorg voor goed geventileerde schoenen. Draag slippers in douches en kledkamers. Daktarin spray kan ook preventief in de schoenen verstoven worden. Voor schimmelnagels bestaan specifieke uitwendige producten die na langdurig gebruik vaak het gewenste resultaat opleveren (vraag advies in de apotheek).

- Voor voetwratjes kunnen zonder voorschrift verschillende zalven, aanstipvloeistoffen, bevroezingsmethodes, ... worden meegegeven. Bij wratten die hardnekkig zijn verwijzen we door naar de arts!

- Blaren kunnen voorkomen worden door gebruik van Compeed of een voetstick en het dragen van aangepast en ingelopen schoeisel. Maar deze Compeed pleisters kunnen ook blaren verzachten en herstellen. Prik in geval van blaren deze niet zomaar open want dat vergroot de kans op infectie.



- Zweetvoeten kan je dagelijks wassen met isobetadine zeep en daarna goed drogen. Draag elke dag schone sokken van katoen of wol en zorg voor voldoende verluchting van de schoenen of wissel regelmatig van paar. 1x per week de schoenen/steunzolen in een plasticzak een nachtje in de diepvries plaatsen verwijdert de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor de geur. Bij steunzolen kan je dagelijks schone halve kousjes erover schuiven die telkens gewassen kunnen worden. Ook boorzourschilfers in de schoenen strooien of de voeten behandelen met Axitrans kan helpen bij overmatig zweten aan de voeten.

## PROMOTIES

\* meimaand = voetenmaand : 10% korting op alle schoenen in voorraad uit het Podartisgamma en 20% korting op alle kousen van Bota en Bauerfeind.

\* tal van promoties op zonneproducten



Indien u deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen of op een ander e-mailadres kan u ons steeds een mailtje sturen. Hebt u familie of vrienden die ook graag op de hoogte blijven, geef dan gerust hun e-mailadres door. Vind ons leuk op Facebook en blijf steeds op de hoogte van de laatste nieuwsjes.