

Advies bij het kopen van schoenen:

- Koop uw schoenen in de loop van de dag, in verband met oedeemvorming (vochtophopping) in uw voeten.
- Laat uw voeten opmeten, zowel in de lengte als in de breedte. Ga hiervoor naar een schoenenspecialzaak, die u goed van dienst kan zijn bij uw schoenkeuze (een goede breedte, wijdte, neus- en hakhoogte zijn belangrijk, om extra druk en schuifkracht tegen te gaan).
- Koop geen schoenen met harde stiksels of naden. Deze geven onnodige drukplekken.
- Koop schoenen met klittenband- of vetersluiting.
- Neem bij het kopen van schoenen altijd uw steunzolen of ortheses mee
- Wanneer u vergroeiingen aan uw voet heeft, kunt u informeren bij uw zorgverzekeraar of u in aanmerking komt voor op maat gemaakte schoenen door een orthopedisch schoenmaker.

Pedicure Praktijk Vasse **Inge Meijer**

Manderseweg 43
7661 RD Vasse
0541-682187 / 06-16443872
www.pedicurepraktijkvasse.nl
info@pedicurepraktijkvasse.nl

Gediplomeerd Medisch Pedicure **en aangesloten bij:**



Tevens het adres voor:

Diabetische, Reumatische en overige risico voeten

#Nagelreparatie dmv LCN-gel

#Nagelbeugeltechniek

#Ortheses

#LCN-gelnagels eventueel met french manicure

Verzorging van voeten op leeftijd



Pedicure Praktijk Vasse

Inge Meijer

ambulant pedicure

De oudere voet:

Gemiddeld lopen we in ons leven zo'n drie keer de aarde rond. Door de jaren heen krijgen onze voeten heel wat te verduren en daar zijn ze lang niet altijd tegen bestand. Reden genoeg om voeten die op leeftijd komen extra aandacht te geven.

Er zijn talloze aan oudere leeftijd gerelateerde oorzaken, die in de loop der tijd kunnen leiden tot problemen met de voetverzorging of erger nog, serieuze voetklachten:

- Stijfheid in de gewrichten, waardoor u zelf niet meer goed bij uw voeten kunt.
- Slechtziendheid, waardoor voetverzorging moeilijk wordt.
- Een dunner wordende huid (grotere kans op verwondingen).
- Ziektes als reuma, diabetes mellitus (suikerziekte).
- Problemen in de bloedsomloop.
- Gebruik van bloedverdunders (slechte genezing van wondjes).

Wat kunt u zelf doen?

Om uw voeten zo lang mogelijk in goede conditie te houden, is het belangrijk dat u er regelmatig extra aandacht aan besteedt

(of bij fysieke beperkingen aandacht aan laat besteden). Hieronder een aantal tips om u daarbij te helpen:

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep.
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Gebruik voetcreme om de huid soepel en in conditie te houden. U verkleint hiermee tevens de kans op wondjes.
- Knip uw teennagels recht en niet te kort en knip geen hoekjes af, om ingroeien te voorkomen.
- Inspecteer uw voeten dagelijks op mogelijke wondjes.
- Houd uw voeten soepel door dagelijks voetoefeningen te doen.
- Koop passende, ademende schoenen van leer (liefst met klittenband- of vetersluiting) zonder harde naden en met volop ruimte voor de tenen.
- Draag geen knellende sokken of kousen, liefst gemaakt van natuurlijk absorberend materiaal zoals wol of katoen.
- Trek elke dag schone sokken aan, om schimmelinfecties te voorkomen.
- Draag geen slippers of pantoffels, tenzij ze voldoende stevig zijn. Dit om de kans op vallen te verkleinen.
- Breng regelmatig een bezoek aan een pedicure met een erkend diploma en aangesloten bij Provoet en ProCert.

Wat kan ik voor u betekenen?

Wanneer u zelf niet meer goed in staat bent om uw voeten te verzorgen, biedt de pedicure uitkomst. Met een regelmatig bezoek, voorkomt u problemen met uw voeten op de lange termijn.

Naast de voetbehandeling heb ik een signalerende functie. Ik analyseer de conditie van uw voeten, inventariseer de aanwezigheid van eventuele klachten, geef u adviezen over de verzorging van uw voeten en over het juiste schoeisel.

Mocht het nodig zijn, dan kan ik u doorverwijzen naar uw huisarts, een specialist of een podotherapeut.



Kosten:

In sommige gevallen heeft u als recht op een tegemoetkoming in de behandelkosten.

Vraag uw huisarts om een doorverwijzing en informeer bij uw ziektekostenverzekeraar of u hiervoor in aanmerking komt.