



Sint-Maarten

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Voetzorg

Diabetesconventie - Route 040

Voetzorg bij diabetespatiënten

Wereldwijd zijn er 463 miljoen diabetespatiënten waarvan 59 miljoen in Europa. In 2045 neemt dit aantal toe tot 68 miljoen patiënten. In België heeft 6,8% van de volwassen bevolking diabetes of suikerziekte. Van alle diabetespatiënten zal ongeveer 15% voetproblemen krijgen.

Voetproblemen leiden in sommige gevallen tot ziekenhuisopnames en amputaties. Daarom is het belangrijk dat je je voeten dagelijks de nodige aandacht geeft. In deze informatiebrochure lees je hoe je je voeten het beste verzorgt.

Gevolgen van diabetes voor de voeten

Diabetes heeft een invloed op je bloedvaten en zenuwen. Door de aandoening vermindert de doorbloeding in de voeten. Dat zorgt voor een kleinere aanvoer van de cellen die nodig zijn om de wondheling vlot te laten verlopen. Een aantasting van de zenuwen verandert het gevoel in je voeten naar:

- geen gevoel (polyneuropathie) met verhoogd risico op wonden of
- extreem gevoelig

Zowel de huid als de vorm van de voet kunnen veranderen, waardoor er meer kans op wonden is.

Voorkomen is beter dan genezen

Kijken

- Kijk elke dag naar je voeten, ook tussen de tenen! Zorg voor voldoende licht of een spiegel of vraag hulp van een familielid.
- Controleer op roodheid, wondjes, kloven, eelt, ...
- Als je iets abnormaals opmerkt, contacteer je zo snel mogelijk je huisarts, behandelende endocrinoloog of de diabetesvoetkliniek.
- Eelt geeft extra druk op de voet en langs kloven kunnen bacteriën binnenkomen. Laat dit regelmatig verwijderen via een medische pedicure of de podoloog.
- Controleer op blaren en oedeem (gezwollen huid).
- Kijk naar de vorm van je voeten.
- Check de kleur van je voeten. Een verandering van kleur kan wijzen op een gestoorde doorbloeding



Voelen

Controleer met je handrug de temperatuur van je voeten. Hele koude voeten kunnen wijzen op een gestoorde doorbloeding. Een warm aanvoelende voet kan wijzen op een infectie.

Merk je afwijkingen in temperatuur, aarzel dan niet om je huisarts, behandelend endocrinoloog of de diabetesvoetkliniek te contacteren.

Verzorgen

- Was je voeten elke dag met lauw water.
Tip: controleer de temperatuur van het water met je polsen of een badthermometer.
- Gebruik bij voorkeur een pH-huidneutrale zeep.
- Droog de voeten goed af. Ook tussen de tenen!
- Smeer de voeten in met een hydraterende crème. Smeer niet tussen de tenen.
- Gebruik elke dag propere sokken, bij voorkeur zonder naden, katoen of wol en draag geen synthetische sokken.
- Controleer je schoenen op naden of externe voorwerpen.
- Gebruik geen chemische middelen of pleisters om likdoorns te verwijderen.
- Maak geen gebruik van (te lange) voetbaden.
- Gebruik geen warmwaterkruik door het risico op brandwonden bij een verminderd gevoel.
- Loop niet op blote voeten.

Nagelzorg

- Knip de nagels telkens recht af en niet te kort.
- Ga op tijd langs bij een medisch pedicure of podoloog.

Schoenen

Doordat diabetespatiënten minder gevoel in hun voeten hebben, is het belangrijk om de goede schoenmaat te kopen. Wissel ook regelmatig af van schoenen.

Tips:

- De schoen is achteraan gesloten en heeft een stevig hielstuk.
- De voorkeur gaat naar leder.
- De binnenkant bevat geen scherpe naden.
- In de lengte is nog 1-2 cm over.
- Doordat de schoenen breed en hoog genoeg zijn, hebben de tenen voldoende plaats (inlegzool vervangbaar door steunzool).
- De zool is stevig in het midden en vooraan buigzamer.
- Er is een stevige veter- of velcrosluiting aanwezig.
- Koop de schoenen aan het einde van de dag en pas deze in staande positie.
- Om nieuwe schoenen te kopen kan je je voet aftekenen op een blad papier, uitknippen en meenemen naar de winkel. Indien het papier vlot en plat in de schoen kan is de schoen voldoende breed en passend voor je voet.

Samenvatting: wat doe je elke dag?

1. Dagelijkse controle van je voeten door te controleren op:

- wondjes
- eelt of likdoorns
- zwelling
- blaren
- kleur
- temperatuurverschil tussen beide voeten

2. Was de voeten dagelijks.

Tip: Goed drogen, ook tussen de tenen.

3. Hydrateer de voeten met een crème.

Tip: Niet tussen de tenen.

4. Knip de teennagels recht en niet kort.

5. Draag dagelijks propere sokken.

6. Controleer je schoenen.

Afspraken voetkliniek

Bij vragen neem je contact op met je huisarts of de diabetesvoetkliniek.
Voor een afspraak op maandagnamiddag bij de diabetesvoetkliniek bel je naar **tel. 015 89 20 42**.

Het team van de diabetesvoetkliniek

Verantwoordelijke arts en endocrinoloog: dr. Michel Vandenbroucke

Orthopedisch chirurg: dr. Peter Boone

Vaatchirurg: dr. Catherine Terry en dr. Thirsa Michiels

Verpleegkundige wondzorg/diabetes: Ilde Van den Bulck

Podoloog: Yana Verbustel



AZ Sint-Maarten
Liersesteenweg 435
2800 Mechelen

tel. 015 89 10 10
azsintmaarten@emmaus.be
www.azsintmaarten.be

© vzw Emmaüs - AZ Sint-Maarten

Overname van deze tekst en/of illustraties voor commerciële doeleinden of voor gebruik in een publicatie is enkel mogelijk na toestemming van de directie van AZ Sint-Maarten. In ieder ander geval moet de bron vermeld worden.

vzw Emmaüs - Edgard Tinellaan 1c - 2800 Mechelen
RPR Antwerpen-Mechelen - BE 0411.515.075

NB197 20-12-2024