

Voetzorg is hoofdzaak

Adviezen voor patiënten met diabetes mellitus

Sta eens stil bij uw voeten

Onze voeten hebben dagelijks veel te verduren. Voetverzorging is daarom voor iedereen van belang. Voor mensen met diabetes mellitus is daar nog een extra reden voor. Op lange termijn kunnen zich bij patiënten met diabetes problemen voordoen, zoals:

- beschadiging van de gevoelszenuwen en
- een verslechterde bloedsomloop

De gezondheid van de voeten kan daardoor gevaar lopen. Bij patiënten die 10 jaar of langer diabetes hebben is voetverzorging daarom extra belangrijk. In deze folder leest u wat u kunt doen om uw voeten zo goed mogelijk te beschermen en te verzorgen.

Hoe ontstaan voetproblemen?

Bij diabetes mellitus is de bloedsuikerspiegel verstoord. Door het regelmatig voorkomen van hoge bloedsuikers, kunnen op lange termijn de bloedvaatjes en zenuwen beschadigd raken. Hierdoor voelt u minder in uw voeten. Bij het laatste kunt u zich bezeren zonder dat u het merkt. Een wondje kan door de slechte doorbloeding minder snel genezen of gaan ontsteken. Dit kan zo ernstig worden dat amputatie nodig is. Daarom is het zo belangrijk dat u goed uw voeten verzorgt.

Risicofactoren

Welke factoren zijn van invloed op het ontstaan van voetproblemen?

- *slechte diabetesregulatie*. Hoe beter u bent ingesteld, hoe kleiner de kans dat op lange termijn de bloedvaatjes en zenuwen beschadigd raken. Dit laatste wordt ook wel neuropathie genoemd
- *minder goed zien en voelen*. Hierdoor kunt u misschien kloofjes en wondjes niet zien. Daarnaast kunt u minder goed voelen in uw voeten, waardoor de kans nog groter wordt dat u uw voeten bezeert zonder dat u dit merkt
- *afwijkende voetvormen en slecht passende schoenen*. Afwijkende voetvormen komen bij patiënten met diabetes als gevolg van beschadigde zenuwen vaker voor, zoals hamertenen. Dit kan problemen geven met de schoenen, omdat ze niet goed passen. Door te kleine of te strakke schoenen kunnen gemakkelijk blaren en eelt ontstaan
- *eerdere voetproblemen* verhogen de kans op nieuwe voetproblemen

Heeft u één of meer van deze bovenstaande factoren? Dan is het **zeer belangrijk** uw voeten goed te verzorgen en dagelijks na te (laten) kijken.

Uw voeten dagelijks nakijken

Het is belangrijk uw voeten dagelijks na te (laten) kijken om eventuele problemen snel op te sporen. U kunt dit het beste doen na een douche of bad in een goed verlichte ruimte. Laat iemand anders u helpen als u zelf de voeten niet goed kunt nakijken omdat u:

- er niet goed bij kunt en/of
- het niet goed ziet

Controleer dagelijks uw voeten:

- naar eelt, blaren, wondjes, kneuzingen, blauwe plekken, drukplekken of andere verwondingen
- roodheid, jeuk, kloofjes en schilfering
- kijk ook tussen uw tenen
- controleer of uw teennagels niet zijn ingegroeid. Dit is vaak het begin voor een infectie

Heeft u een van de bovengenoemde problemen, neem dan contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige, podotherapeut of de diabetesvoetpoli. Blijf niet wachten, zelfs niet als het een kleinigheid lijkt! Tijdige behandeling van deze problemen voorkomt infectie. Zo kunt u veel narigheid voorkomen.

Voetscreening en diabetes

Vroeg beginnen met goede voetzorg kan de kans op complicaties (en uiteindelijk amputaties) bij u verminderen.

Diabetische voet

Voetproblemen bij diabetes heet ook wel diabetische voet. Wat merkt u van een diabetische voet?

- koude voeten
- tintelende voeten, pijscheuten
- minder gevoel in je voeten
- moeilijk genezende wondjes
- verkleuringen aan tenen en voet
- rode, gezwollen voet

Om tijdig voetproblemen op te merken, moet u regelmatig worden gecontroleerd of u nog voldoende gevoel in uw voeten heeft. Dit kan het beste worden gedaan door uw arts, diabetesverpleegkundige of podotherapeut. U krijgt daarom minimaal 1 x per jaar een afspraak bij de podotherapeut voor een voetcontrole.

Zo verzorgt u uw voeten het beste

Zorg voor schone voeten

- was uw voeten tijdens het baden of douchen met lauw water. Gebruik een badthermometer of uw elleboog om de temperatuur van het water te testen. Het water mag niet te heet zijn (minder dan 37°C). Heet water voelt u minder aan uw voeten, waardoor de kans op verbranden groter is
- gebruik zachte washandjes en wrijf niet te hard over uw voeten

Zorg voor droge voeten

- droog uw voeten af met een zachte handdoek (niet ruw droogdeppen)
- vergeet de ruimte tussen de tenen niet
- gebruik geen talkpoeder; dit kan gaan korrelen en irritaties veroorzaken

Zorg voor zachte voeten

- wrijf uw voeten in met verzorgende zalf of lotion. Gebruik de zalf niet tussen de tenen, want dat geeft verweking. Dat kan weer wondjes veroorzaken
- snij zelf geen eelt of eksterogen weg en gebruik geen weekmiddelen zoals likdoornpleisters. Laat deze verzorging over aan een podotherapeut of pedicure met diabetes-aantekening

Zorg voor gezonde voeten

- controleer iedere dag uw voeten op verwondingen, zie hiervoor pagina 2
- **loop niet op blote voeten, ook niet binnenshuis.** Zo voorkomt u dat u uw voeten verwond. Draag altijd schoenen en sokken (bij voorkeur zonder naden, zie pagina 4 voor meer informatie)
- als u gaten in uw sokken hebt, moet u de sokken niet stoppen maar vervangen!
- draag geen sokhouders, knellende sokken zoals pantykousjes of steunverbanden. Deze zijn niet goed voor de bloedsomloop in uw benen en voeten
- trek iedere dag schone sokken aan

Zorg voor verzorgde teennagels

- knip uw teennagels voorzichtig, liefst met een schaarje zonder scherpe punten. Gebruik geen metalen nagelknippers
- knip de nagel recht af
- knip de hoeken van de teennagels niet schuin af
- gebruik een plastic nagelvijl om scherpe randen af te ronden

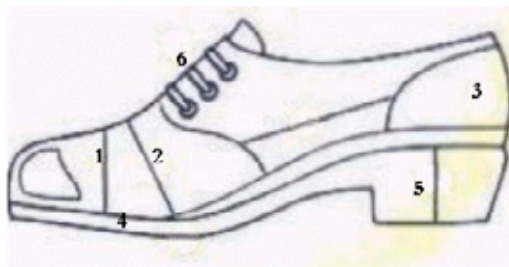
Als u niet in staat bent uw nagels zelf te verzorgen, bezoek dan regelmatig uw podotherapeut of medisch pedicure.

Draag geen slechte schoenen

Slecht passende schoenen veroorzaken voetproblemen. Bescherm uw voeten daarom met goede schoenen en sokken.

Voor goede schoenen gelden voor u de volgende adviezen

- koop schoenen die voldoende ruimte bieden voor de voorvoet en tenen, zowel in de lengte, hoogte als breedte. Drukpunten moeten worden vermeden. De tenen moeten vrij kunnen bewegen in de schoen en recht naast elkaar kunnen liggen. Een goede schoen knelt niet maar zit ook niet te los
- de schoenen moeten altijd 5 mm langer zijn dan de belaste voeten. Als u maatverschil heeft in de voeten, koop dan schoenen die passen aan de langste voet en de langste teen
- kies voor een schoen met een sluiting tot over de wreef van de voet. Een veter (nummer 6) of klittenband heeft de voorkeur. De hak mag niet slippen en moet goed omsloten zijn
- koop schoenen met een stevige hiel (nummer 3) die goed om de voet sluit en een brede hak (nummer 5) van maximaal 3 cm hoog voor dagelijks gebruik. Hierdoor staat u stabiel op de schoenen en wordt de voorvoet niet teveel belast
- de binnenkant van de schoen mag geen harde stiksels, naden en spijkers hebben
- koop schoenen met een verende binnenzool van duurzaam materiaal die dient als schokbreker
- bij problemen aan de onderzijde van de hiel kunt u het beste schoenen kopen met een verende stevige loopzool (nummer 4)
- bij problemen aan de voorvoeten kunt u het beste schoenen kopen met een brede voorvoet, soepel bovenleer zonder voelbare stiknaden en een dempende loopzool (nummer 4). Deze schoeneigenschappen gelden eigenlijk altijd voor patiënten met diabetes
- schoenen van synthetisch materiaal ademen niet. Leer heeft daarom de voorkeur, of speciaal ademende materialen zoals Goretex
- kies voor schoenen met een zachte bovenkant



U kunt nieuwe schoenen het beste aan het einde van de middag passen. Dan zijn uw voeten een beetje opgezet. Dit voorkomt dat u te kleine schoenen koopt. Draag bij het passen altijd goede sokken en pas de schoenen terwijl u staat. **Loop een tijdje op beide schoenen in de winkel. Bij twijfel niet kopen!**

Controleer voordat u dagelijks uw schoenen aantrekt steeds op ruwe randen of slijtage en op losse voorwerpen die misschien in de schoen terecht zijn gekomen. Vergeet bovendien niet uw schoenen goed te onderhouden.

Bewegen: goed voor de bloeddorstroming

Beweging zorgt ervoor dat uw voeten goed doorbloed raken. Het is daarom verstandig iedere dag een stukje te lopen of fietsen of te zwemmen.

Overige tips en adviezen

- gebruik bij koude voeten geen hete waterkruiken, elektrische voetenwarmers of elektrische deken. Leg uw voeten ook niet op de verwarming of voor de open haard. U voelt niet wanneer dit te warm is voor uw voeten
- vergeet uw voeten ook op vakantie niet. Houdt dezelfde routine aan als thuis. Wees vooral voorzichtig tijdens strandvakanties. Op het strand kunt u uw voeten makkelijk bezeren of verbranden. Draag daarom altijd gemakkelijke (dichte) schoenen en vergeet niet uw voeten in te smeren met zonnebrandmiddel. Neem voldoende voetzalf- of lotion mee om uw voeten zacht te houden
- roken is slecht voor de wondgenezing, dus stoppen met roken is het beste
- neem geen voetenbadjes wanneer er wondjes zijn aan uw voeten. Een voetenbad kan het allemaal erger maken en u voelt de watertemperatuur niet goed

Kortom de volgende zaken zijn belangrijk!

- zorg voor een goede diabetesregulatie
- zorg voor een goede voetverzorging
- zorg voor goede schoenen
- zorg voor voldoende lichaamsbeweging
- laat de arts, diabetesverpleegkundige, podotherapeut of pedicure uw voeten regelmatig controleren
- neem bij de kleinste problemen aan uw voet direct contact op met uw arts, diabetesverpleegkundige, podotherapeut of pedicure. **Wacht niet; dit voorkomt mogelijke problemen aan uw voeten!**

Uw vragen

Heeft uw vragen, stel ze dan tijdens uw afspraak aan uw arts, diabetesverpleegkundige en/of podotherapeut. Heeft u vragen die niet kunnen wachten en u heeft geen afspraak? Dan kunt u afhankelijk van welke locatie u onder behandeling bent, bellen met:

- locatie Alkmaar, polikliniek interne geneeskunde, telefoonnummer 072 - 548 3322
- locatie Den Helder, polikliniek diabeteszorg, telefoonnummer 0223 - 69 6203

Beide locaties zijn op werkdagen bereikbaar van 8:30 tot 16:30 uur.