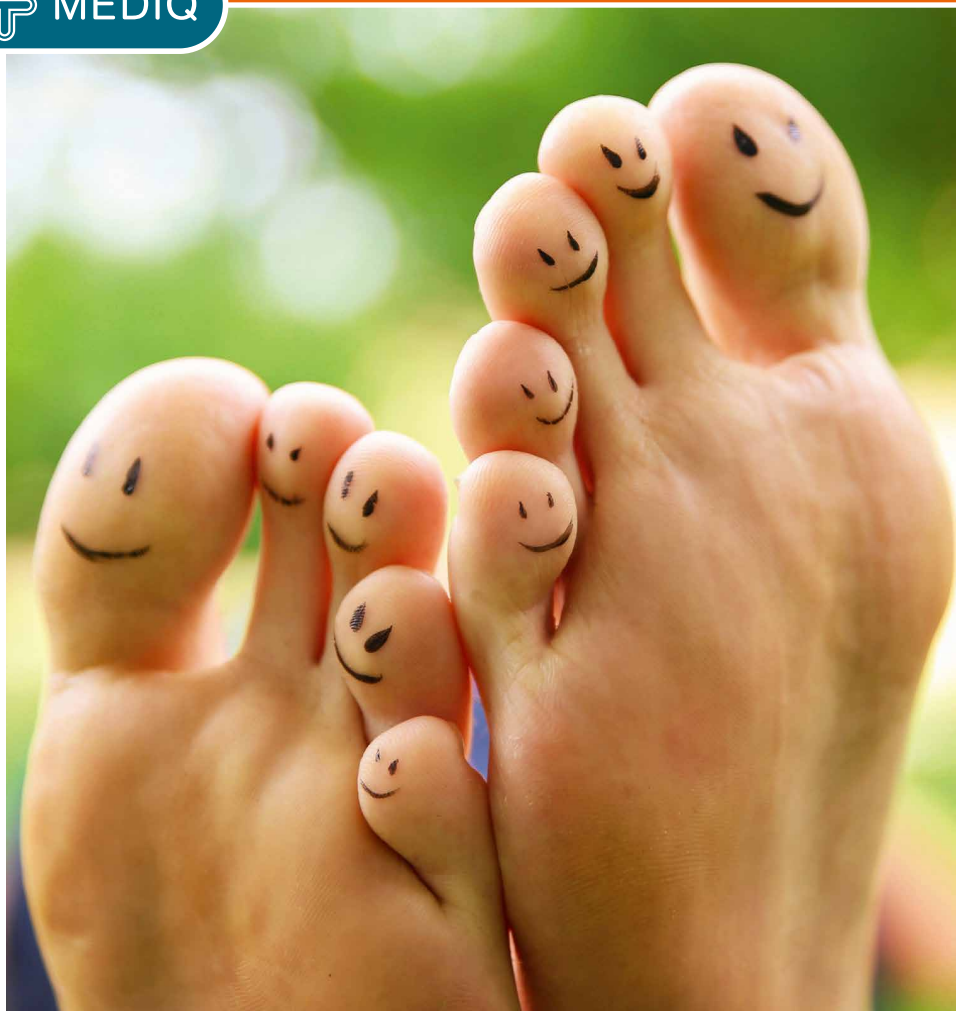


DIABETES

Diabetes en voetverzorging



MEDIQ



HOGERE KANS OP VOETKLACHTEN

Wat zijn de oorzaken van voetklachten?

Genieten van een wandeling, probleemloos een dagje winkelen. Het lijkt zo vanzelfsprekend, totdat uw voeten gaan protesteren. Mensen met diabetes hebben een verhoogde kans op het krijgen van problemen aan hun voeten. In deze brochure leest u hoe voetklachten bij diabetes ontstaan, wat de klachten zijn, wat u kunt doen om klachten zoveel mogelijk te voorkomen en welke professionele behandelingen kunnen helpen uw voeten in conditie te houden.

‘Door schade aan de zenuwen kan het gevoel in uw voeten anders worden. Misschien merkt u een wondje of een knellende schoen niet meer op’

Beschadigde bloedvaten

Door uw diabetes kunnen uw bloedglucosewaarden regelmatig te hoog zijn. Dit is schadelijk voor uw bloedvaten. Zeker als u daarnaast ook een hoge bloeddruk en verhoogde cholesterolwaarden heeft. Door de schade aan de bloedvaten wordt de doorbloeding van de voeten minder goed. Uw voeten krijgen dan minder zuurstof en voedingsstoffen. Hierdoor neemt de kans op voetproblemen toe en genezen eenmaal ontstane wondjes slechter.

Beschadigde zenuwuiteinden

Hoge bloedglucosewaarden kunnen ook de zenuwen en zenuwuiteinden beschadigen. Dit wordt neuropathie genoemd. Door schade aan de zenuwen kan het gevoel in uw voeten anders worden. Misschien merkt u een wondje of een knellende schoen niet meer op. Het is ook mogelijk dat u tintelingen of pijn ervaart, of het gevoel heeft op eieren of watten te lopen.



Standsvanandering van de voeten

Bij vrijwel alle mensen boven de vijftig zakken de botjes en spieren in de voeten wat door. Soms krijgt iemand hierdoor een grotere schoenmaat. Daarnaast worden de gewrichten vaak wat minder bewegelijk. Dit kan gevolgen hebben voor de stand van de voeten en de manier waarop de voeten worden belast. Hierdoor kunnen de drukpunten in de voeten veranderen. Door de neuropathie wordt dit niet altijd opgemerkt. Dit kan leiden tot drukplekken en eeltvorming. Door aanhoudende overdruk kunnen ontstekingen of wondjes ontstaan.



DIABETES EN VOETKLACHTEN

Welke klachten kunt u krijgen?

'Door mijn neuropathie heb ik veel minder gevoel in mijn voeten. Een tijd geleden ontdekte mijn medisch pedicure een wondje in mijn voet. Ik had dit niet opgemerkt'

Piet (68), diabetes type 1 sinds 46 jaar

U kunt last krijgen van verschillende klachten aan uw voeten. Vink hieronder aan waarvan u last heeft en bespreek dit met uw diabetesbehandelaar.

Wat ziet u?

- Droge huid
- Schilferige huid
- Kloofjes
- Eeltplekken en/of likdoorns
- Drukplekken
- Afwijkende kleur van de huid
- Wondjes of infecties
- Vreemde stand van de tenen
- Enkels zakken naar binnen of naar buiten

Wat voelt u?

- Minder gevoel in de voeten
- Gevoelloze plekken in of onder de voet
- Tintelingen
- Koude of juist warme voeten
- Koude voet die van buiten warm aanvoelt
- Krampen in de voet
- Pijn in de voeten
- Pijn bij het lopen
- Stijve voeten en/of enkels

Heeft u andere klachten?

Hoe kunt u de kans op voetklachten verkleinen?

'Heeft u klachten aan uw voet, loop hier dan niet mee door. Neem contact op met uw huisarts, diabetes-behandelaar, podotherapeut of pedicure'

Zorg voor een goede diabetesregulatie

- Met een goede diabetesregulatie kunt u schade beperken.

Verzorg uw voeten elke dag met aandacht

- Loop liever niet op blote voeten, ook niet in huis.
- Controleer uw voeten dagelijks op eelt, blaren, wondjes, kloofjes tussen de tenen en/of veranderingen in de huidskleur.
- Gebruik zo nodig een spiegelijtje om de onderkant van uw voeten te bekijken.
- Was uw voeten elke dag zonder zeep om uitdroging te voorkomen. Neem geen voetbad, hiervan wordt de huid week.
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Smeer de huid dagelijks in met een voetencreme die geschikt is voor de diabetische huid. Niet tussen de tenen smeren in verband met smetplekken.
- Knip uw teennagels recht af, dit voorkomt ingroeien. Heeft u geen of minder gevoel in uw voeten, laat uw nagels dan knippen door iemand anders of door een pedicure.
- Behandel eelt of likdoorns niet zelf. Laat dit doen door een medische pedicure.
- Zorg voor voldoende beweging. Dit houdt de doorbloeding op peil.

Loop niet door met voetklachten

- Heeft u klachten aan uw voet, loop hier dan niet mee door. Neem contact op met uw huisarts, diabetesbehandelaar, podotherapeut of pedicure.



Ga regelmatig naar een medisch pedicure

- Laat uw voeten regelmatig verzorgen door een medisch pedicure om voetproblemen te voorkomen. Ook als u al klachten heeft zoals kloven, likdoorns, blaren en wondjes kunt u naar een medisch pedicure gaan.
- Een medisch pedicure kan uw eelt tijdig behandelen. Hiermee voorkomt u dat er drukplekken of wondjes onder het eelt ontstaan.
- Naast de voetbehandeling, geeft de pedicure adviezen over voetverzorging en de keuze van schoenen.

'De pedicure geeft adviezen over voetverzorging en de keuze van schoenen'

De juiste schoen

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.

'Kies voor natuurlijke materialen als katoen of wol. Sokken met naden kunt u eventueel binnenste buiten dragen'

Waar let u op bij het kopen van schoenen?

- 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.

Welke professionele voetzorg krijgt u met diabetes?

- Uw huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige controleert een keer per jaar uw voeten. Hij of zij onderzoekt de doorbloeding, het gevoel in uw voeten, de drukpunten en eventuele eeltvorming.



- Op basis van dit jaarlijkse onderzoek, stelt de huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige een zorgprofiel op. De zorgprofielen lopen op van 0 t/m 4. Hoe hoger het zorgprofiel des te meer risico u loopt op voetproblemen.
- Bij zorgprofiel 0 hebben uw voeten geen speciale voetzorg nodig.
- Bij zorgprofiel 1 t/m 4 wordt u doorverwezen naar een podotherapeut. Deze stelt op basis van een voetonderzoek een behandelplan op.
- In dit plan wordt beschreven welke podotherapeutische zorg en pedicurebehandelingen u het komend jaar nodig heeft.
- Informeer bij uw zorgverzekeraar welke zorg u vergoed krijgt vanuit uw basisverzekering en welke zorg vergoed wordt door een aanvullende verzekering. Dit wordt mede bepaald door het zorgprofiel waarin u valt.

'Schoenen moeten direct goed zitten. Zo niet, koop ze dan niet'

Hoe zit het met kinderen met diabetes?



Kinderen en tieners met diabetes hebben gelukkig veel minder last van voetproblemen dan volwassenen met diabetes. De jonge huid is soepel en heeft weinig last van problemen, als eeltvorming. Echter, door bijvoorbeeld buiten spelen of intensief sporten, bestaat de kans op vallen en stoten waardoor de voet toch wondjes kan oplopen.

'Onze zoon Bram (14) heeft nu zeven jaar diabetes, maar aan zijn voeten mankeert niets. We zorgen wel voor goede schoenen en controleren zijn voeten regelmatig'

Anne (42),
moeder van zoon met diabetes type 1

Ook het dragen van verkeerde of te kleine schoenen kan voor voetproblemen zorgen. Daarom is het belangrijk om al op jonge leeftijd de voeten in de gaten te houden en goed te verzorgen. Op deze manier kan het kind ook wennen aan goede voetverzorging.

Tips voor een goede voetverzorging bij kinderen

- Was je voeten dagelijks met lauw water, gebruik liever geen zeep.
- Droog je voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Wen je aan niet op blote voeten te lopen.
- Knip de teennagels recht af om ingroeien te voorkomen.
- Let op de sokken, niet te strak of te klein en het liefst zonder naden.
- Draag goed passende schoenen.

Nuttige adressen



www.provoet.nl
www.kwaliteitsregisterpedicures.nl
www.stipezo.nl

Op deze websites vindt u medische pedicures bij u in de buurt.

www.nmmv.nl

Nederlandse Maatschappij van en voor medisch voetverzorgverleners.

Aan deze brochure werkten mee:



Bela Pagrach

Diabetesverpleegkundige 1e en 2e lijn

Lieke Schuts

Podotherapeut bij Podotherapie Makkelijk Lopen

Marianne Vorstermans

Medisch pedicure Praktijk Foot&Health en ProVoet commissielid PR & Communicatie

ProVoet; brancheorganisatie voor de pedicure ProVoet is de landelijke brancheorganisatie voor zo'n 13.000 pedicures in Nederland. Zij bevordert de kwaliteit van voetverzorging en het beroep (medisch) pedicure. ProVoet pedicures beschikken altijd over een erkend diploma en werken volgens strikte hygiënische richtlijnen.

