

Diabetes en voetverzorging



MEDIQ

Direct Diabetes





Diabetes en voetverzorging

Voetverzorging is voor iedereen belangrijk. Wanneer we geen last hebben van voetproblemen, staan we hier eigenlijk niet bij stil. Wanneer u diabetes heeft, is voetverzorging extra belangrijk. U kunt allerlei problemen aan uw voeten krijgen die in eerste instantie niet als zodanig ervaren worden, zoals eeltvorming. Alle klachten die diabetisch gerelateerd zijn heten tezamen “de diabetische voet”.

Gelukkig kunt u zelf veel doen om klachten aan uw voeten te helpen voorkomen. Deze brochure informeert u over goede voetverzorging en wie u daarbij kan helpen en adviseren.

Oorzaken voetklachten

VAAK EN/OF LANGDURIG TE HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN KUNNEN UW BLOEDVATEN EN ZENUWEN AANTASTEN. DE BLOEDVATEN HEBBEN TE LIJDEN ONDER DE HOGE BLOEDGLUCOSEWAARDEN, HOOG CHOLESTEROL EN VERHOOGDE BLOEDDRUK.

Klachten ontstaan vaak het eerst in de voeten, omdat deze zich het verst van het hart bevinden. De bloedvaten worden minder goed van bloed voorzien, zodat er een tekort aan zuurstof en voedingsstoffen optreedt. U heeft dan het gevoel alsof u koude voeten heeft terwijl ze in werkelijkheid warm aanvoelen.

De zenuwen hebben ook te lijden onder de verminderde aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen. Dit kan het gevoel in uw voeten aantasten. U kunt bepaalde pijnsensaties hebben, zoals tintelingen, op watten lopen of het gevoel hebben dat er mieren onder de huid lopen.

Aangetaste zenuwen kunnen niet herstellen. Dit geeft een verstoord gevoel, zodat u niet kunt voelen wanneer er bijvoorbeeld een steentje in uw schoen komt. Het gevolg is dat u een wondje oploopt, zonder dit te merken.

Blaren en wondjes kunnen onopgemerkt blijven, omdat u ze niet voelt. Door de verminderde doorbloeding helen ze minder goed en het risico op infecties is dan groot.





Door zenuwbeschadiging wordt de huid vaak droger. Hierdoor gaat de huid schilferen en kunnen er kloofjes ontstaan.

De stand van de voet kan ook veranderen. Een grotere schoenmaat kan hiervan het gevolg zijn.

Door aantasting van de gewrichten kan er meer stijfheid optreden, waardoor u uw voeten moeilijker kunt aanraken. Laat uw voeten daarom verzorgen door een pedicure met diabetesaantekening of een medisch pedicure.

Wat kunt u zelf doen?

- Loop nergens op blote voeten om beschadigingen te voorkomen, ook niet in huis;
- Draag sokken zonder naden of draag sokken binnenste buiten;
- Controleer badwater niet met de voeten maar met een badthermometer;
- Gebruik in bed geen kruik of elektrische deken. Draag liever (wollen) sokken;
- Controleer iedere keer de binnenkant van uw schoenen op steentjes of oneffenheden voordat u de schoenen aantrekt;
- Controleer ook schoeisel dat u niet dagelijks gebruikt , zoals schaatzen, skischoenen en rubberlaarzen;
- Ook pantoffels moeten een goede pasvorm hebben;
- Draag goede en passende schoenen - zonder spitse punt - hakhoogte 1 à 2 cm - met een stevige hiel en een omsluiting op de voet;
- Koop schoenen aan het eind van de dag, dan zijn uw voeten iets dikker;
- Ga met klachten altijd naar een pedicure met diabetesaantekening of een medisch pedicure.



Goede voetverzorging

- Controleer uw voeten elke dag. Veranderingen vallen dan eerder op.
 - Controleer uw voeten op eelt, blaren, wondjes, kloofjes tussen de tenen (zwemmerseczeem), huidskleur, veranderingen;
 - Bekijk de onderkant van de voet met een spiegel of laat iemand anders, bijvoorbeeld een huisgenoot, kijken;
- Was uw voeten elke dag zonder zeep. Zeep droogt de voeten uit;
- Neem geen voetenbad, hier wordt de huid te week van;
- Droog goed af, ook tussen de tenen;
- Knip uw teennagels recht af, dit voorkomt ingroeien. Mensen met diabetes die geen- of verminderd gevoel hebben in hun voeten kunnen hun nagels beter niet zelf knippen;
- Houd de huid soepel door te smeren met een voetencreme die geschikt is voor de diabetische huid. Niet tussen de tenen smeren in verband met smetplekken;
- Behandel eelt of likdoorns niet zelf. Laat dit doen door een pedicure met diabetesaantekening of een medisch pedicure.



Hulp en advies

Voor uw diabetes bent u onder behandeling bij een internist, diabetes-verpleegkundige, huisarts en/of praktijkondersteuner. Ook voor uw voeten is het belangrijk dat de bloedglucosewaarden stabiel blijven. Uw behandelaar zal minimaal één keer per jaar een voetencontrole bij u uitvoeren. Voor al uw vragen of klachten over voeten kunt u altijd bij hem/haar terecht.

Voor de verzorging van uw voeten zult u doorverwezen worden naar een pedicure met aantekening voor 'voetverzorging bij diabetes' of een medisch pedicure. Zij verzorgen de voeten niet alleen maar behandelen ook eelt, likdoorns en wondjes (uitsluitend na toestemming van de behandelend arts).

Mensen met diabetes krijgen een pedicurebehandeling veelal vergoed door de zorgverzekeraar. De pedicure moet wel ingeschreven staan in het KwaliteitsRegister voor Pedicures (KRP) www.kwaliteitsregisterpedicures.nl.

De pedicure met diabetesaantekening of medisch pedicure kan u doorverwijzen naar een arts voor een wondje of infectie aan de voet.



In de polis van uw zorgverzekering vindt u informatie over de vergoedingen.

Een gediplomeerde pedicure bij u in de buurt, kunt u vinden via: www.mediq.nl/directdiabetes Onder het kenniscentrum vindt u een kopje voetverzorging.

Het is ook mogelijk dat u wordt doorverwezen naar een podotherapeut, wanneer er bijvoorbeeld drukplekken op de voet zijn ontstaan of in geval van standsverandering van de voeten. De podotherapeut kan u helpen met op maat gemaakte protheses en/of zolen.

Een podotherapeut behandelt mensen met voetklachten en klachten die voortkomen uit een afwijkend functioneren van de voeten. Hierbij kan gedacht worden aan pijn aan de enkels, knieën, heupen of rug. Daarnaast behandeld een podotherapeuten ook huid- en nagelaandoeningen en geven preventieve adviezen.



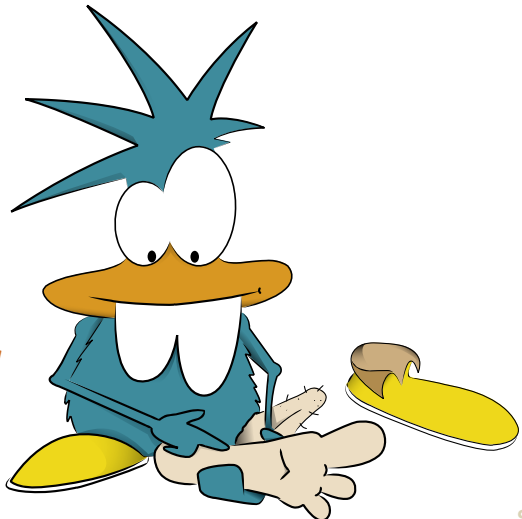
Kinderen

Kinderen en tieners met diabetes hebben gelukkig veel minder last van voetproblemen dan volwassenen met diabetes. De jonge huid is heel soepel en heeft weinig last van problemen, bijvoorbeeld eeltvorming. Echter, door bijvoorbeeld buiten spelen of intensief sporten bestaat de kans op vallen en stoten waardoor de voet toch wondjes kan oplopen. Ook het dragen van verkeerde of te kleine schoenen kan voor voetproblemen zorgen. Daarom is het ook belangrijk om op jonge leeftijd de voeten in de gaten te houden en ze goed te verzorgen.

TIPS VOOR EEN GOEDE VOETVERZORGING:

- Bekijk één keer per week je voeten, ook de onderkant. Let op blaren, eelt, wondjes, veranderingen;
- Voeten dagelijks wassen met lauw water, liever geen zeep;
- Voeten goed afdrogen, ook tussen de tenen;
- Geen voetenbadjes;
- Niet op blote voeten lopen als het gevoel verminderd is;
- Nagels recht afknippen om ingroeien te voorkomen;
- Draag goed passende sokken, niet te strak of te klein en het liefst zonder naden;
- Draag goed passende schoenen;
- Informeer je diabetesverpleegkundige / kinderarts over wondjes aan de voeten.

*Jong geleerd
is oud gedaan!*



Deze brochure is mede mogelijk gemaakt door;

Bela Pagrach

Diabetesverpleegkundige 1e en 2e lijn

Lieke Schuts

Podotherapeut Podotherapie L. Schuts

Commissielid Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten

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 12.500 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. Uw voeten zijn bij hen in goede handen.

WAAR VINDT U EEN GOEDE PEDICURE?

De ProVoet pedicure levert vakkundige zorg voor de algemene gezondheid van uw voeten. U vindt een professionele ProVoet pedicure bij u in de buurt via: www.provoet.nl.



Committed to your care

Mediq Direct Diabetes

Postbus 211

6900 AE Zevenaar

0800 - 022 18 58 (gratis)

info@mediqdirectdiabetes.nl

www.mediq.nl/directdiabetes

