



goede **voetverzorging** bij patiënten met **diabetes mellitus**



waarom deze folder?

Door diabetes mellitus kunnen de bloedvaten en de zenuwvezels in uw voeten beschadigd raken. Er kan minder bloed naar uw voeten stromen. Ook kunt u minder gevoel in uw voeten krijgen door de zenuwbeschadiging. Hierdoor kunt u ongemerkt wondjes en blaren oplopen. Wondjes genezen vaak minder snel en kunnen makkelijker infecteren. Verder kunnen er druk- en eeltplekken ontstaan. Wanneer deze plekken niet op tijd worden behandeld, bijvoorbeeld door een pedicure, kan er onder deze plekken een wondje of ontsteking ontstaan. In deze folder vindt u tips voor een goede voetverzorging bij diabetes mellitus.

voetverzorging

Als u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen. Daarom is het belangrijk dat u de volgende adviezen opvolgt:

- Controleer dagelijks uw voeten op wondjes, kloofjes of blaren, ook tussen de tenen.
- Was uw voeten dagelijks met lauw water en weinig zeep (neem géén voetenbadje).
- Zorg dat u uw voeten goed droogt, vooral tussen de tenen (niet te hard wrijven).
- Knip de nagels recht af en niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid groeien.
- Smeer de voeten in met goede voeten crème zodat de huid niet uitdroogt.
- Draag wollen of katoenen sokken zonder dikke naden en verschoon deze dagelijks.
- Zorg voor goed passende schoenen van natuurlijk materiaal: dat vermindert de kans op blaren, likdoorns en eeltplekken.
- Controleer de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden zoals een spijkertje of een opgerolde binnenzool.
- Wissel zo mogelijk dagelijks van schoenen.
- Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekkjes van uw voet.

- Let op dat u geen hete kruik gebruikt, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan.
- Zorg voor voldoende beweging: voetgymnastiek stimuleert de doorbloeding van uw voeten.

Heeft u veel eelt of last van ingroeiende nagels of heeft u moeite met de voetverzorging? Een pedicure met een diabetische voet-aantekening kan u daarbij helpen. Verwijder nooit zelf eelt of likdoorns en gebruik geen likdoornpleisters. Deze kunnen de huid verbranden of beschadigen. Informeer voor vergoeding voor hulp van een pedicure met een diabetische voetaantekening bij uw ziektekostenverzekeraar. Actuele adressen kunt u via ProVoet verkrijgen, bij uw podotherapeut of gespecialiseerde verpleegkundige. Zie voor meer informatie ook de website: www.provoet.nl.

waar moet u op letten?

Als u een van de volgende verschijnselen opmerkt, meldt u dit dan aan uw behandelaar:

- nieuwe eeltplekken of toename van eeltvorming;
- verkleuring (wit, blauw, rood) of koud aanvoelen van de huid;
- overgevoeligheid voor zelfs lichte druk;
- doof gevoel in de voeten;
- een verwonding waar u niets van heeft gevoeld;
- ongevoeligheid voor warmte of kou;
- tintelingen of krampen in een voet of been;
- pijn in uw benen tijdens het lopen, die bij stilstaan weer verdwijnt.

wanneer contact opnemen?

Maak een afspraak bij uw behandelend arts, specialist of podotherapeut als u wondjes, blaren of ontstekingen ontdekt, zeker als de wondjes slecht genezen. Voetschimmel (roodheid, jeuk, kloofjes en schilfering) is ook een reden om contact op te nemen. Tijdige behandeling kan infecties voorkomen.

Ook wanneer u regelmatig klachten heeft aan uw voet, knie, heup of rug tijdens of na het bewegen, kan de podotherapeut uw klachten onderzoeken en een behandelplan opstellen.

uw vragen

Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen met de podotherapeuten. U kunt hiervoor het telefoonnummer bellen van de diabetespolikliniek. Deze polikliniek is op werkdagen van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar op nummer (072) 548 43 10. Ook kunt u het algemene nummer bellen van het MCA (072) 548 44 44 en vragen om seinnummer 5609.

podotherapie
107033/08.04
www.mca.nl

Op alle behandelingen in het MCA zijn de algemene voorwaarden van het MCA van toepassing, zie www.mca.nl of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting.