



UNIVERSITAIRE ZIEKENHUIZEN LEUVEN

I N F O R M A T I E V O O R P A T I Ë N T E N

DIABETES EN VOETPROBLEMEN

PATIËNTENINFO

DIABETES EN VOETPROBLEMEN

MULTIDISCIPLINAIRE DIABETESVOETKLINIEK
TEL. 016 34 48 50

INHOUD

| | |
|--|----|
| INLEIDING | 3 |
| WAT IS HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING? | 4 |
| VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN | 5 |
| DAGELIJKSE VOETINSPECTIE | 7 |
| WAT MAG U NIET DOEN? | 8 |
| WAAR MOET U OP LETTEN ALS U SCHOENEN KOOPT? | 11 |
| WAT KUNT U ZELF DOEN OM EEN VOETPROBLEEM TE VOORKOMEN? | 12 |
| DE DIABETESVOETKLINIEK VAN UZ LEUVEN | 13 |

INLEIDING

Op dit ogenblik zijn er wereldwijd naar schatting 246 miljoen mensen die diabetes hebben. Er wordt verwacht dat dit aantal tegen 2025 nog verder zal oplopen tot 380 miljoen. In België heeft 7,9 procent van de bevolking diabetes, dat zijn ongeveer 600 000 mensen. Een op de twee weet niet dat hij de ziekte heeft en wordt dus ook niet behandeld.

Diabetes is een chronische ziekte die kan leiden tot tal van ernstige verwickelingen. Door een combinatie van deze verwickelingen komen letsels ter hoogte van de voeten veel voor bij mensen met diabetes. Vaak is een onvoldoende bloedsuikerregeling in eerste instantie verantwoordelijk voor het ontstaan van verwickelingen.

Een goede voorlichting en regelmatig een klinisch onderzoek zijn noodzakelijk om problemen te voorkomen.

4 WAT IS HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING?

Uw behandeling van diabetes kan bestaan uit aangepaste voeding, tabletten of insuline of een combinatie hiervan. Met deze behandeling proberen we een normaal bloedsuikergehalte te bereiken. Een normaal bloedsuikergehalte betekent een waarde tussen 80 en 150 mg/dl.

Het doel van een goede bloedsuikerregeling is het voorkomen van diabetesverwikkelingen op lange termijn. Wanneer u uw bloedsuiker goed regelt, dan is de kans op deze verwikkelingen klein. De verwikkelingen kunnen ingedeeld worden in twee groepen:

1. Aandoeningen van de zenuwen
2. Aandoeningen van de bloedvaten (hart, ogen, nieren, benen, hersenen)

Vooraf de aantasting van de zenuwen, maar ook die van de bloedvaten of een combinatie van de twee kunnen leiden tot voetproblemen zoals wonden en infecties.

5 VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

EEN AANTAL TIPS OP EEN RIJ



- Was uw voeten dagelijks met lauw warm water, een zacht washandje en een niet-irriterende zeep. Vergeet de ruimte tussen de tenen niet!
- Controleer de temperatuur van het water met een thermometer (max. 37°C).
- Als u een voetbad neemt, doe dat dan niet langer dan vijf minuten om verweking van de huid te voorkomen.

- Droog goed af met een zachte handdoek en vergeet de ruimte tussen de tenen niet!
- Breng een vochtinbrengende crème aan, maar NIET tussen de tenen.





- Verwissel elke dag van sokken.
- Draag altijd sokken of kousen in uw schoenen.
- Draag sokken die niet knellen en zonder dikke naden, plooiën of gaten.
- Controleer de binnenzijde van uw schoenen op ruwe plekken en vreemde voorwerpen voor u ze aantrekt.



- Knip uw teennagels recht zodat ze net boven de teenrand uitsteken
- Laat uw nagels regelmatig verzorgen door een pedicure of podoloog.

DAGELIJKSE VOETINSPECTIE

Bekijk **dagelijks** uw voeten (ook de voetzool en tussen de tenen) en zoek naar eelt, blaren, kloven, blauwe plekken en wondjes.



- Let op elke kleurverandering (roodheid, blauw, bleek).
- Let op eeltvorming, likdoorns of verandering in de vorm van uw voeten.
- Laat eelt tijdig verwijderen door een deskundige.
- Let op zwellingen of temperatuurveranderingen.
- Zet zo nodig uw bril op en doe de inspectie in een goed verlichte ruimte.
- Vraag zo nodig aan een familielid of kennis om u te helpen of gebruik een spiegel.

WAT MAG U NIET DOEN?

Sommige algemene huishoudelijke hulpmiddelen kunnen verwondingen veroorzaken, **gebruik** daarom **geen**:



- Warmwaterkruiken
- Warmtebronnen in de nabijheid van voeten
- Metalen nagelknippers
- Metalen nagelvijlen
- Sterke zalven of pleisters om likdoorns of eelt te verwijderen



- Loop nooit blootsvoets, zelfs niet thuis

DRAAG GEEN:



- Slecht passende schoenen
- Knellende sokken
- Knellende verbanden

SAMENVATTING:

| | GOED | FOUT |
|--------------------------|---|---|
| Voor koude voeten |  |  |
| Om de voeten te reinigen |  |  |
| Zitten |  |  |
| Sokken dragen |  |  |
| Schoenen kopen |  |  |

WAAR MOET U OP LETTEN ALS U SCHOENEN KOOPT?

Als u nieuwe schoenen koopt, houdt u best rekening met onderstaande raadgevingen:

Zorg ervoor dat uw schoenen:

- Aangepast zijn aan de vorm van de voet.
- Voldoende lang, breed en diep zijn om ruimte te geven aan de tenen en aan eventuele inlegzolen.
- Een brede hak hebben met een maximale hoogte van twee à drie cm (geen te hoge hak).
- Vervaardigd zijn uit soepel materiaal (bij voorkeur leder) met een gladde binnenaafwerking zonder dikke naden of scherpe uitsteeksels.
- Een stevige veter- of velcrosluiting hebben over de wreef zodat de voet goed vastzit en niet kan schuiven.
- Een stevig hielstuk (contrefort) hebben om het slippen van de hiel in en uit de schoen te voorkomen.
- Een stevige zool en voldoende afrol hebben, dit wil zeggen dat de hak minstens 1,5 cm opveert wanneer u de neus van de schoen neer duwt.

WAT KUNT U ZELF DOEN OM EEN VOETPROBLEEM TE VOORKOMEN?

- Draag zorg voor uw voeten.
- Laat uw voeten regelmatig controleren door een gespecialiseerd team om problemen in een vroeg stadium te kunnen opsporen.
- Zorg voor een goede diabetesregeling.
- Let op uw lichaamsgewicht.
- Stop met roken.



- Hou uw voeten gaaf, gezond en zonder letsels!

DE MULTIDISCIPLINAIRE DIABETESVOETKLINIEK VAN UZ LEUVEN

Wat biedt de multidisciplinaire diabetesvoetkliniek?

U kunt, als diabetespatiënt, in de voetkliniek terecht voor:

- ✓ De behandeling van voetwonden.
- ✓ Voorkomen en behandelen van voetproblemen door een multidisciplinair team.
- ✓ Maatwerk van orthopedische schoenen, semi-orthopedische schoenen en steunzolen.
- ✓ Medisch noodzakelijke voetverzorging door een podoloog of pedicure.
- ✓ Advies van de diabetesverpleegkundige in verband met diabetesregeling.
- ✓ Advies in verband met voetverzorging en schoenen.

Wat brengt u mee naar de diabetesvoetkliniek?

- ✓ Diabetespas
- ✓ Uw meest gedragen schoenen
- ✓ Eventueel verbandmateriaal
- ✓ Eventueel bloedresultaten van de huisarts
- ✓ Eventueel dagboek met bloedsuikerresultaten

Wie zijn de leden van het multidisciplinaire team?

- ✓ **Dermatologe:** dr. Mie Flour, coördinator voetkliniek
- ✓ **Orthopedisch chirurg:** dr. Giovanni Matricali, co-coördinator voetkliniek en dr. Jos Stuyck
- ✓ **Diabetolo(o)ge(n):** prof. dr. Chantal Mathieu, prof. dr. Erik Muls, staf Endocrinologie UZ Leuven
- ✓ **Vasculaire chirurgie:** dr. Sabrina Houthoofd
- ✓ **Oproepbaar:** Bloedings-en vaatziekten, Plastische chirurgie
- ✓ **Diabetesverpleegkundigen:** Rudi Caron, Peggy Calewaert, Carine Corthaut, Andre Droogmans, Wendy Godts, Conny Peeters, Katrien Rouffé, Mimi Theunissen en Sanny Verhelst
- ✓ **Orthopedisch schoentechnicus:** firma Vandersteen
- ✓ **Podoloog:** Kevin Deschamps
- ✓ **Pedicure:** Francine Ons
- ✓ **Verpleegkundigen, gipsmeesters, en logistieke medewerkers van de consultatie heelkunde**

MEER INFORMATIE

De multidisciplinaire voetconsultatie vindt plaats elke woensdag- en vrijdag voormiddag van 8 tot 12 uur op afspraak.

Om afspraken voor de consultatie te maken of te wijzigen kunt u terecht op de volgende telefoonnummers: 016 34 48 50 of 016 34 48 54.

Voor dringende zaken kunt u terecht bij:

- de diabeteseducatoren: tel. 016 33 22 11 en vraag naar zoemer 18/44268
- het secretariaat Orthopedie: tel. 016 33 88 27
- het onthaal Dermatologie: tel. 016 33 78 70

© 2007 Universitaire Ziekenhuizen Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Algemene Directie van de Universitaire Ziekenhuizen Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de multidisciplinaire diabetesvoetklinik in samenwerking met de dienst communicatie.

Illustraties

Novo Nordisk

Verantwoordelijke uitgever
Universitaire Ziekenhuizen Leuven
Herestraat 49, 3000 Leuven
Tel. 016 34 49 00
www.uzleuven.be



januari 2007