Diabetische voetverzorging

azdelta

Beste patiënt

Deze folder bevat belangrijke adviezen over een goede voetverzorging. Gecombineerd met gezonde voeding, niet roken, een goede suikerregeling en voldoende beweging kan je zelf bijdragen tot het voorkomen van voetwonden. Een goede voetverzorging zal jou helpen je voeten gezond te houden. Beter voorkomen dan genezen is het motto.

De artsen en medewerkers van de diabeteskliniek

Aandachtspunten

1. Controleer je voeten

Inspecteer dagelijks de voeten en check op: **wondjes, eelt, rode drukplaatsen, kloven, verweking, zwelling of roodheid.**





Blaren of rode drukplaatsen
Door druk van schoeisel of door schuiven in de schoenen kunnen blaren, soms ongemerkt, ontstaan en aanleiding geven tot wondjes, die vaak moeilijk genezen.

Verweking tussen of achter de tenen
Verweking tussen of achter de tenen leidt vaak tot 'openingen' in de vorm van sneetjes in de huid. Dit geeft huidbacteriën de kans hierlangs binnen te dringen en dit kan leiden tot wonden die slecht genezen of zelfs tot wondroos van het (onder)been.



Zwelling en/of roodheid van tenen, voeten of benen
Opstapeling van onderhuids vocht veroorzaakt vaak zwelling. De gezwollen huid kan beschadigd raken door stoten of knellende schoenen. Door zwelling wordt genezing sterk vertraagd.





2. Let op je nagels

- Laat je nagels niet té lang groeien.
- Knip de nagels recht af.
- Let op voor ingroeiende nagels.
- Knip je nagels **niet** zelf als je slechtziend bent of een verminderd gevoel hebt aan je voeten.

Te lang



Goede lengte



3. Was dagelijks je voeten

- De voeten enkel weken is niet voldoende. Bovendien droogt weken de huid uit en is het bijgevolg af te raden. Doe je het toch, dan mag een voetbad maximum 5 minuten duren.

- Was de volledige voet, ook de ruimte tussen en achter de tenen met neutrale zeep, ook als je een douche neemt, doe dit bij voorkeur met een washandje.

- Spoel goed en droog de volledige voet af, ook de ruimte tussen en achter de tenen.





4. Gebruik een goede voetcrème

- Gebruik een **vochtinbrengende crème.**
- Breng **nooit crème aan tussen de tenen**, zo voorkom je verweking.



5. Draag goede kousen en schoenen

- Loop nooit blootvoets.
- Zorg dat je sokken niet knellen en vrij zijn van gaten en plooien.
- Nieuwe schoenen koop je het beste in de late namiddag (dan zijn je voeten wat uitgezet) en je loopt ze geleidelijk in (1 tot 2 uur per dag).

- **Let bij het aanschaffen van schoenen op volgende zaken:**
  - Teenbox: is de ruimte waar je tenen komen hoog genoeg?
  - Zacht materiaal binnenin, zonder naden
  - Sluiting met velcro of veters
  - Hakken hoger dan 3 cm zijn af te raden
  - Controleer dagelijks je schoenen op aanwezigheid van steentjes of andere voorwerpen vóór je ze aantrekt.



Wat als je hulp nodig hebt?

- Wend je tot je **huisarts** wanneer je een wonde ontdekt. Hij/zij zal je doorverwijzen naar een specialist of multidisciplinaire voetkliniek, als dit nodig is.
- Wend je tot een **podoloog** voor nagelverzorging, overmatig eelt en likdoorns, drukontlasting en alle advies voor goede voetverzorging en schoeisel.
- Wend je tot een **thuisverpleegkundige** als je niet meer in staat bent om zelf je voeten te wassen en/of te inspecteren.
- Wend je tot een **endocrinoloog** voor een oppuntstelling van je diabetes.

Terugbetaling

Podoloog

Er is **gedeeltelijke terugbetaling voor 2 podologische verzorgingen per jaar** voor diabetespatiënten met:
- een goedgekeurd voortraject diabetes
- een goedgekeurd zorgtraject diabetes
- of goedkeuring voor de diabetesconventie

met een voorschrift van huisarts of specialist met vermelding van het voetrisico (1-2a-2b-3).

Verder heeft elk ziekenfonds afzonderlijk bepaalde regelingen betreffende de terugbetaling van de voetverzorging, zelfs voor personen zonder diabetes. Vraag dit na bij je ziekenfonds.

Steunzolen en aangepast schoeisel

- **Steunzolen**
  - Indien medisch aangewezen
  - Orthopedisch: gedeeltelijke terugbetaling tweejaarlijks
  - Podologisch: gedeeltelijke terugbetaling jaarlijks of tweejaarlijks afhankelijk van je ziekenfonds

- **Orthopedische schoenen**
  - Indien medisch aangewezen
  - Jaarlijks of tweejaarlijks afhankelijk van de aandoening

- **Semi-orthopedische schoenen / pantoffels / verbandschoen**
  - Indien medisch aangewezen
  - Vast jaarlijks bedrag







Notities

Contact

CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1, Roeselare
Secretariaat endocrinologie
t 051 23 74 30

Secretariaat vaatchirurgie
t 051 23 71 08

Secretariaat orthopedie
t 051 23 70 03

Diabetesverpleegkundige
t 051 23 77 72

Podologie & voetkliniek
t 051 23 78 72
Steeds na afspraak en met verwijsbrief van je huisarts

Wondzorgdeskundige
t 051 23 38 75

CAMPUS MENEN
Oude Leielaan 6, Menen
Secretariaat inwendige geneeskunde
t 056 52 22 43

Secretariaat vaatchirurgie
t 056 52 22 45

Secretariaat orthopedie
t 056 52 22 45

Diabetesverpleegkundige
t 056 52 20 14

Podologie
t 056 52 21 42

Wondzorgdeskundige
t 051 23 38 75

CAMPUS TORHOUT
Sint-Rembertlaan 21, Torhout
Secretariaat inwendige geneeskunde
t 050 23 24 01

Diabetesverpleegkundige
t 050 23 24 67
e diabetes.torhout@azdelta.be

Diabetesdiëtist
t 050 23 27 39
e rita.wauman@azdelta.be

Artsen

Dr. Xavier Aers
Dr. Stéphanie Desmedt
Dr. Francis Duyck
Dr. Aleksander Lorenc
Dr. Katrien Spincemaille
Dr. Jan Van den Saffele

Bron: diabeteskliniek AZ Delta

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5109-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 26/03/2026**