

Diabetische voetverzorging



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

Deze folder bevat belangrijke adviezen i.v.m. een goede voetverzorging. Gecombineerd met gezonde voeding, niet roken, een goede suikerregeling en voldoende beweging kunt u zelf bijdragen tot het voorkomen van voetwonden. Een goede voetverzorging zal u helpen uw voeten vandaag en morgen gezond te houden. Beter voorkomen is het motto.

De artsen en medewerkers van de diabeteskliniek

Aandachtspunten

1. Controleer uw 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 uw nagels

- Laat ze niet té lang groeien.
- Nagels recht afknippen.
- Let op voor ingroeïende nagels.
- Knip uw nagels **niet** zelf als u slechtziend bent of een verminderd gevoel hebt aan uw voeten.

te lang



goede lengte



3. Was dagelijks uw voeten

- De voeten enkel weken is niet voldoende. Bovendien droogt weken de huid uit en is het bijgevolg af te raden. Doet u 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 u 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 voetcrème

- Gebruik een vochtinbrengende crème
- Breng nooit crème aan tussen de tenen, zo voorkomt u verweking



5. Draag goede kousen en schoenen

- Loop nooit blootvoets.
- Zorg dat uw sokken niet knellen en vrij zijn van gaten en plooien.
- Nieuwe schoenen koopt u het beste in de late namiddag (dan zijn uw voeten wat uitgezet) en u loopt ze geleidelijk in (1 tot 2 uur/dag).
- Let bij het aanschaffen van schoenen op volgende zaken:



- Teenbox: is de ruimte waar uw 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 uw schoenen op aanwezigheid van steentjes of andere voorwerpen vóór u ze aantrekt

Wat als u hulp nodig hebt?

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

Steunzolen en aangepast schoeisel

- Steunzolen:
Orthopedisch: 1 paar / 2 jaar
Podologisch: gedeeltelijke terugbetaling afhankelijk van uw ziekenfonds.
- Orthopedische schoenen
Ouder dan 65 jaar: 1 paar / 2 jaar
Jonger dan 65 jaar: 1 paar / jaar
- Semi-orthopedische schoenen/pantoffels/verband schoen
Recht op een vast bedrag per jaar voor diabetespreventieschoenen

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

20 horizontal dotted lines for writing.

Contact

CAMPUS RUMBEKE

Deltalaan 1, Roeselare

Secretariaat endocrinologie

Afspraak diabetesspecialist

t 051 23 74 30

Secretariaat orthopedie

t 051 23 70 03

Secretariaat vaatchirurgie

t 051 23 71 08

Diabetesverpleegkundige

t 051 23 77 72

Podologie

t 051 23 78 72

Voetkliniek

t 051 23 78 72 of t 051 23 77 72

Steeds na afspraak en met verwijfsbrief van uw huisarts

Wondzorgdeskundige

t 051 23 38 75

CAMPUS REMBERT TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21, Torhout

Secretariaat inwendige geneeskunde

Afspraak diabetesspecialist

t 050 23 24 02

Secretariaat algemene & vaatchirurgie

t 050 23 24 24

Secretariaat orthopedie

t 050 23 24 76

Diabetesverpleegkundige

t 050 23 24 67

CAMPUS MENEN

Oude Leielaan 6, Menen

Secretariaat inwendige geneeskunde

Afspraak diabetesspecialist

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

Artsen

Dr. Xavier Aers

Dr. Francis Duyck

Dr. Aleksander Lorenc

Dr. Katrien Spincemaille

Dr. Jan Van den Saffele