

# 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 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 uw nagels niet té lang groeien.
- Knip de nagels recht af.
- 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 waken is niet voldoende. Bovendien droogt waken 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 goede 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 plooiën

- 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/ verbandschoen**

Recht op een vast bedrag per jaar voor diabetespreventieschoenen







20 horizontal dotted lines for writing.

# Contact

## CAMPUS RUMBEKE

Deltalaan 1, Roeselare

### Secretariaat endocrinologie

Afspraak diabetesspecialist

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

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