

- Geen open schoenen dragen.
- De schoenen dagelijks controleren op oneffenheden of steentjes.
- Nieuwe schoenen in de middag kopen en geleidelijk inlopen.
- Bij aanschaffen nieuwe schoenen: meet eerst lengte en breedte van voet.
- Wissel dagelijks van schoenen.
- Dagelijks schone zachte sokken (katoen of wol) die niet te groot of te klein zijn.
- Bij afdrukken van de sok of panty, naadloze sokken/panty's gebruiken en kousen binnenste buiten dragen.

*Algemeen:*

- Bewegen is goed voor de bloedsomloop. Door bijvoorbeeld elke dag een stukje te wandelen, stimuleert u de bloedsomloop.
- Goede regulatie van uw bloedglucosewaarden.
- Een verantwoord voedingspatroon.
- Niet roken.

---

Voor meer informatie over medisch noodzakelijke voetzorg zie [www.ketenzorgwf.nl](http://www.ketenzorgwf.nl) of vraag ernaar bij uw praktijkondersteuner.



## DIABETES & VOETEN

Bij mensen met diabetes kunnen door hoge bloedsuikers de bloedvaten en zenuwen beschadigen. Dit veroorzaakt risico's voor het ontstaan van (slecht genezende) wondjes met name aan de voeten.

### Voetcontrole

Uw voeten worden minimaal een keer per jaar onderzocht door uw praktijkondersteuner of onderzoeksassistente van Ketenzorg West-Friesland. Tijdens het jaarlijkse voetonderzoek wordt gekeken of er sprake is van gevoelloosheid en/of problemen met de doorbloeding. Tevens wordt er gekeken of er afwijkingen zijn aan uw huid en/of nagels. Ook wordt bekeken of u passende schoenen draagt.

Tijdens het voetonderzoek wordt geprobeerd het risico dat u heeft op een wond in te schatten. Het risico dat u heeft op een wond wordt uitgedrukt in de sims classificatie (0 tot 3)

Sims 0 - geen/laag risico

Sims 1 - matig risico

Sims 2 - hoog risico

Sims 3 - zeer hoog risico

Vanaf een Sims 2 zorgprofiel 2 heeft u recht op medisch noodzakelijke voetzorg. Dit is voetzorg die nodig is om het risico op een wond te verkleinen. Deze voetzorg wordt uitgevoerd door een medisch pedicure of een (diabetes) podotherapeut.

Naast de medisch noodzakelijke voetzorg is het belangrijk dat u de voeten zelf dagelijks inspecteert en verzorgt. In deze folder leest u voetverzorgingsadviezen waarmee u zelf het risico op een wond kunt verkleinen.

## Klachten aan de voeten door diabetes

### *Verminderd gevoel*

Diabetes tast de zenuwen in uw voeten aan. Het gevoel in uw voeten wordt minder, soms ervaart u tintelingen of een doof gevoel in uw tenen, voorvoet en soms zelfs de gehele voet. U merkt het niet als u bijvoorbeeld een splinter, harde eeltplek of blaar aan uw voet krijgt. Deze kunnen voor nare wonden zorgen.

Een volgende fase is dat ook het diepere gevoel minder wordt. U merkt bijvoorbeeld niet meer dat u op een oneffenheid staat en hoe u uw voeten neerzet wanneer u van de fiets afstapt of uit uw stoel opstaat. Hierdoor kunt u gemakkelijk verzwikken of vallen.

### *Veranderingen aan de huid*

Door slechte doorbloeding verandert ook de huid: de huid wordt droger en beharing van onderbeen en voeten kan verdwijnen. Door de droge huid kunt u kloven krijgen die extra gevoelig zijn voor ontstekingen. Deze huid is ook extra gevoelig voor schimmels, kalknagels, etc.

### *Verminderde beweeglijkheid*

Diabetes kan gewrichten aantasten, waardoor de beweeglijkheid van de voet verandert. De stand van voeten en tenen kan veranderen. Dit geeft overmatige druk- en eeltplekken op of onder de voet met extra kans op (onderhuidse) voetzweren.

## Hoe kunt u het risico van een diabetische voet verminderen?

### *Voetverzorging:*

- Dagelijks de voeten inspecteren, ook aan de onderzijde van de voet (eventueel met behulp van een handspiegel); wondjes, schrammen, kloven, verkleuringen, koud of doof gevoel, blaren, likdoorns en eelt, ook tussen de tenen.
- Dagelijks wassen met lauwwarm water (37 graden) en weinig zeep. Controleer de temperatuur van het water met de elleboog. Een voetbad wordt afgeraden, hierdoor wordt de huid week en daardoor kwetsbaar. De voeten goed afdrogen, ook tussen de tenen.
- Nagels: recht afknippen en niet te kort, omdat de zijkanten dan in de huid kunnen groeien.
- Eelt: eventueel zelf te verwijderen met een puimsteen. Niet zelf snijden aan eelt of likdoorns. Geen likdoornpleisters gebruiken in verband met verweking van de huid.
- Huid: gebruik pH neutraal voetproduct dat zich goed kan mengen met eigen huidvet (niet tussen de tenen).
- Wondje: altijd desinfecteren met betadine jodium en afdekken met een papieren pleister. Als de wond met paar dagen niet is verbeterd of dicht gaat dan contact opnemen met de huisarts.
- Indien de zelfverzorging van de voeten problemen oplevert, dan adviseren hulp in te roepen van een pedicure.

### *Schoenen en sokken:*

- **Schoenen ook binnenshuis dragen, niet op blote voeten lopen.**
- Gebruik (sport)schoenen van soepel leer met zo min mogelijk naden en soepele voorkant met veters of klittenbandsluiting.
- Zorg voor schoenen van goede kwaliteit, met voldoende bescherming van de voeten, ruimte voor de tenen, waarbij de schoen de hiel goed omsluit.
- Geen hoge of middelhoge hakken dragen.