



Zorg voor je Voeten bij Diabetes

Afdeling revalidatie

Diabetes maakt uw voeten gevoeliger voor problemen. In deze folder vertellen we kort waarom uw voeten kwetsbaar zijn en geven we advies over schoenen, het controleren van uw voeten en wanneer u contact met ons moet opnemen.

Waarom zijn diabetische voeten kwetsbaar?

Mensen met diabetes hebben meer kans op voetproblemen door de verhoogde suikers in hun lichaam. Hier zijn enkele problemen die kunnen optreden:

- **Beschadigde zenuwen (neuropathie)**
Hoge suikers kunnen de zenuwen in de voeten beschadigen, waardoor u minder voelt. Hierdoor merkt u bijvoorbeeld niet als u uw voeten verwondt.
- **Verminderde doorbloeding (micro-angiopathie)**
Diabetes kan zorgen voor slechtere bloedsomloop naar de voeten, waardoor wondjes niet of langzaam genezen.
- **Beperkte beweeglijkheid van de gewrichten**
Diabetes kan de beweeglijkheid van het voetgewricht verminderen, dit heeft invloed heeft op hoe u loopt.
- **Standafwijkingen**
Door uitval van zenuwen kunnen de voetspieren slechter werken. Hierdoor kan de stand van uw voet veranderen en er kunnen drukplekken ontstaan.
- **Overmatige eeltvorming**
Op plekken waar veel druk is, kan veel eelt ontstaan, ook dit kan problemen veroorzaken.

Hoe kunnen schoenen helpen?

U kunt uw diabetische voeten beschermen met speciale schoenen. De zorgverlener zal met u bespreken welke optie het beste bij u past:

1. Schoenen met aangepaste zool voor een betere drukverdeling.
2. Schoenen met orthopedische aanpassingen, zoals aangepaste zolen.
3. Schoenen op maat met een aangepast voetbed.
4. Volledig op maat gemaakte schoenen met aangepast voetbed.

Belangrijke tips voor het dragen van schoenen:

- Draag steunzolen of aangepaste schoenen altijd, behalve als u in bed ligt.
- Controleer dagelijks uw voeten op droge plekken, wondjes, eelt of rode plekken.
- Controleer uw schoenen op steentjes of andere voorwerpen voordat u deze aantrekt.

Leefstijladviezen en controle:

- Volg de adviezen voor een gezonde leefstijl en controleer regelmatig uw bloedsuikervwaarden.
- Maak regelmatig een afspraak bij de pedicure of podotherapeut.

Controle afspraak

Na het aanmeten en afleveren van steunzolen of schoenen volgt een controleafspraak na ongeveer 6 weken, deze afspraak wordt gemaakt bij het afleveren. Tijdens dit gesprek bekijken we eventuele problemen en of de schoenen naar wens zijn. Ook bespreken wij daar wanneer u recht heeft op nieuwe steunzolen/schoenen vanuit de zorgverzekering.

Wanneer contact opnemen

Neem contact op met de orthopedisch schoenmaker als er iets kapot is aan de schoenen.

Als u roodheid krijgt die verdwijnt na het uitdoen van de schoenen, kunt u dit even aankijken. En de schoenen minder lang dragen tot uw voet gewend is. Blijft de roodheid, dan kunt u een afspraak maken met de revalidatiearts en orthopedisch schoenmaker om hiernaar te laten kijken.

Gaat de roodheid niet weg en wordt deze plek groter of ontstaan er blaren of wonden? Draag de schoenen dan niet en neem contact op met de polikliniek revalidatiegeneeskunde.

Belangrijke contactgegevens

U kunt bellen om een afspraak te maken of uw vraag stellen.

Orthopedische Schoentechniek

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.

Hoorn: Nieuwe Steen 32-D, Telefoonnummer: 0229 236 357

Purmerend: Dinsdag- en donderdagmiddag, Polikliniek Revalidatie en Therapie.

Polikliniek Revalidatie en Therapie

Open van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.

Locatie Hoorn: begane grond, poli 38, Tel: (0229) 257 687

Locatie Purmerend: begane grond, locatie 22, Tel: (0299) 457 630

Meer informatie over diabetes

Diabetesvereniging Nederland (www.dvn.nl)

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-02156-NL 04-12-2023