



# **Goede voetverzorging bij patiënten met diabetes mellitus**

Chirurgie

# Goede voetverzorging bij patiënten met diabetes mellitus

## Waarom deze folder

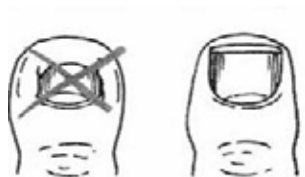
In deze folder vindt u tips voor een goede voetverzorging bij diabetes mellitus. Door diabetes mellitus kunnen de bloedvaten en de zenuwvezels in uw voeten beschadigd raken. Er kan minder bloed naar uw voeten stromen. Ook kunt u minder gevoel in uw voeten krijgen door zenuwbeschadiging. Hierdoor kunt u ongemerkt wondjes en blaren oplopen. Wondjes genezen vaak minder snel en kunnen makkelijker infecteren. Verder kunnen er druk- en eeltplekken ontstaan. Wanneer deze plekken niet op tijd worden behandeld kan er onder deze plekken een wondje of ontsteking ontstaan.

## Voetverzorging

Als u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen. Daarom is het belangrijk dat u de volgende adviezen opvolgt:

- Controleer dagelijks uw voeten op wondjes, kloofjes of blaren, ook tussen de tenen;
- Was uw voeten dagelijks met lauw water en weinig zeep (neem géén voetenbadje);
- Zorg dat u uw voeten goed droogt, vooral tussen de tenen (niet te hard wrijven);
- Knip de nagels recht af en niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid groeien.
- Smeer de voeten in met hydraterende voeten crème zodat de huid niet uitdroogt;
- Draag wollen of katoenen sokken zonder dikke naden en verschoon deze dagelijks;
- Zorg voor goed passende schoenen van natuurlijk materiaal; dat vermindert de kans op blaren, likdoorns en eeltplekken;
- Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties geven. Koop nieuwe schoenen het liefst in de namiddag en loop ze voorzichtig in;
- Controleer uw schoenen bij aantrekken op oneffenheden, zoals steentjes of opgerolde binnenzolen.

- Loop niet op blote voeten en draag schoenen die goed passen. De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen;
- Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekjes van uw voet;
- Let op dat u geen hete kruik gebruikt, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan;
- Voor meer schoenadvies is een speciale folder. Als u de folder nog niet heeft, vraag ernaar!



Heeft u veel eelt of last van ingroeiende nagels of heeft u moeite met de voetverzorging? Een pedicure met een diabetische voetaantekening kan u daarbij helpen. Het advies is dit onderhoud één keer per zes weken te laten doen. Verwijder nooit zelf eelt of likdoorns en gebruik geen likdoornpleisters. Deze kunnen de huid verbranden of beschadigen. Informeer voor vergoeding voor hulp van een pedicure met een diabetische voetaantekening bij uw ziektekostenverzekeraar.

Actuele adressen van pedicures kunt u verkrijgen via de website: [www.diabeteszorg.nl/aangesloten-pedicures-2](http://www.diabeteszorg.nl/aangesloten-pedicures-2)

## **Belangrijke vuistregels**

- Stop met roken
- Zorg voor normale bloedglucosewaarden, in overleg met diabetesverpleegkundige, huisarts of internist.
- Streef naar een optimaal gewicht en voedingstoestand, eventueel in overleg met een diëtist.

## **Waar moet u op letten?**

Als u een van de volgende verschijnselen opmerkt, meldt u dit dan aan uw behandelaar:

- nieuwe eeltplekken of toename van eeltvorming;
- verkleuring (wit, blauw, rood) of koud aanvoelen van de huid;
- overgevoeligheid voor zelfs lichte druk;
- doof gevoel in de voeten;
- een verwonding waar u niets van heeft gevoeld;
- ongevoeligheid voor warmte of kou;
- tintelingen of krampen in een voet of been;
- pijn in uw benen tijdens het lopen, die bij stilstaan weer verdwijnt.

## **Wanneer contact opnemen?**

Maak een afspraak bij uw behandelend arts, specialist of podotherapeut als u wondjes, blaren of ontstekingen ontdekt, zeker als de wondjes slecht genezen. Voetschimmel (roodheid, jeuk, kloofjes en schilfering) is ook een reden om contact op te nemen. Tijdige behandeling kan infecties voorkomen.

## **Vragen**

Heeft u nog vragen, stel ze gerust aan uw behandelend arts.

Bij dringende vragen of problemen vóór of na uw behandeling, neemt u dan contact op met het ziekenhuis.

## **Contact locatie Hoorn**

Telefoon: 0229 257828 (polikliniek chirurgie)

Bereikbaar op maandag t/m vrijdag 08:00 uur – 17:00 uur

Telefoon: 0229 757699 (spoedeisende hulp)

Bereikbaar buiten kantooruren en in het weekend

## **Contact locatie Purmerend**

Telefoon: 0299 457640 (polikliniek chirurgie)

Bereikbaar op maandag t/m vrijdag 8.30 uur - 17.00 uur

Website: [www.dijklander.nl/chirurgie](http://www.dijklander.nl/chirurgie)

## **Tot slot**

Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan vernemen wij dat graag van u.

## **Bron**

Bij het opstellen van deze brochure werd gebruik gemaakt van tekst uit de patiëntenfolder zoals opgesteld onder auspiciën van de Nederlandse Vereniging voor Heelkunde, uitgebreid en aangepast aan de werkwijze van de Vakgroep Algemene Chirurgie van het Dijklander Ziekenhuis.

Voor meer informatie: [www.heelkunde.nl](http://www.heelkunde.nl)

# Notities:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-00281-NL 09-12-2020