

Stapsgewijs naar
gezondere voeten

Zorg dragen voor je voeten

Een leidraad voor diabetespatiënten
om hun voeten gezond te houden

Inhoud

Je voeten zijn belangrijk	3
Voetcomplicaties bij diabetes	4
Ken je voeten	6
Tien stappen naar gezondere voeten	8
Wat komt er bij mijn behandeling zoal kijken?	11
Hoe wordt mijn wond behandeld?	12
Voorkom onnodige pijn en stress	14

Je voeten zijn belangrijk

Mensen met diabetes beseffen misschien wel dat ze hun voeten goed moeten verzorgen, maar weten niet goed waarom. Als je weet hoe en waarom voetproblemen ontstaan, zal je gemakkelijker stappen ondernemen om ze te voorkomen. Diabetespatiënten lopen een verhoogd risico op voetproblemen¹. Harde kloven, barstjes in de huid en lichte verwondingen kunnen dan een grote uitdaging vormen. In deze brochure lees je meer over de voetcomplicaties die zich bij diabetes kunnen voordoen. Je krijgt ook nuttige tips om de gezondheid van je voeten te verbeteren, naast informatie en aanwijzingen om de risico's snel te herkennen.

Als je begrijpt hoe diabetes je voeten kan aantasten, en weet hoe je die veranderingen kan opmerken, kan je het nodige doen om je voeten gezond te houden.

Deze brochure is bestemd voor iedereen met diabetes type 1 of type 2, ongeacht hoe lang je al aan de aandoening lijdt. Ook voor je familie, vrienden en/of mantelzorgers kan het nuttig zijn.

De informatie in deze brochure vervangt niet de informatie die je krijgt van je professionele zorgverleners. Het kan je wel een beter inzicht verschaffen in wat de zorgverleners je vertellen.



Voetcomplicaties bij diabetes

Een hoge bloedsuikerspiegel kan over een lange periode schade toebrengen aan verschillende delen van je lichaam. Daarbij horen ook je voeten en benen. Een diabetespatiënt loopt een verhoogd risico op voetletsels zoals zweren en weefschade, door een combinatie van aantasting van de zenuwen (neuropathie) of perifeer arterieel obstructief vaatlijden (slechte doorbloeding)². In combinatie met andere factoren zoals voetmisvorming, roken, gebrek aan beweging, het feit dat je je voeten niet kan zien en ouder dan 60 bent, verhogen ze het risico op het ontstaan van zweren.



Aantasting van de zenuwen (neuropathie)²

Een hoge bloedsuikerspiegel kan schade toebrengen aan de zenuwstelsels in je lichaam, waardoor belangrijke signalen naar en van je hersenen worden tegengehouden. Bij de langste zenuwen – degene die de hele weg naar je voeten en benen moeten afleggen – is de kans het grootst dat ze worden aangetast. Zenuwschade is de meest voorkomende oorzaak van voetproblemen als je diabetes hebt.

Zenuwschade wordt soms ook neuropathie genoemd. Als die je voeten aantast, kan dat tot het volgende leiden:

- Schade aan de gevoelszenuwen, waardoor je stilaan geen gevoel meer hebt in je voeten en pijn, temperatuur en trillingen minder gevoeld worden
- Schade aan de motorische zenuwen, die de spieren in je voeten kan aantasten en de voeten van vorm kan doen veranderen
- Schade aan de autonome zenuwen, waardoor je voeten minder zweet gaan produceren, zodat de huid heel droog wordt en scheurtjes gaat vertonen.

Perifeer arterieel vaatlijden (PAV) of angiopathie²

Een andere belangrijke oorzaak van voetproblemen bij sommige diabetespatiënten is dat een hoog bloedsuikergehalte ook de bloedvaten kan beschadigen. Deze aandoening heet angiopathie en kan de doorbloeding van je voeten en benen aantasten. Dit kan betekenen dat er minder bloed bij je huid, spieren en weefsels geraakt. Daardoor kan de huid te weinig zuurstof krijgen en is er een groter risico op voetletsels, die bovendien trager genezen.



Ken je voeten

Je moet weten waarop je moet letten en wat je precies moet zeggen als er redenen tot bezorgdheid zijn. Door je voeten geregeld te controleren, zal je vroege tekenen van schade sneller opmerken. Dit zijn de belangrijkste symptomen waar je op zou moeten letten.

Veranderingen in de bloedsomloop (PAV)²

- Krampen in je kuiten
- Glimmende, gladde huid
- Koude, bleke voeten
- Kleurveranderingen van de huid van je voeten
- Wonden of pijnlijke plekken
- Pijn in je voeten

Aantasting van de zenuwen (neuropathie)²

- Tintelingen of gevoel van speldenprikken
- Gevoelloosheid
- Pijn
- Minder zweten
- Voeten worden rood en voelen ongewoon warm aan
- Veranderingen in de vorm van je voet
- Harde huid
- Verlies van gevoel in je voeten en benen
(je kan bijvoorbeeld niet zeggen in welke positie ze zich bevinden)



Voetnoot: als je denkt dat je misschien een van de vermelde symptomen hebt, raadpleeg dan je arts, verpleegkundige of podotherapeut. Doe dit meteen als je wonden of pijnlijke plekken hebt, of als je voeten gezwollen of verkleurd zijn.

Tien stappen naar gezondere voeten

1. Draag zorg voor je diabetes en je gezondheid³



Werk samen met je team van zorgverleners. Leg een plan vast voor de behandeling van je diabetes en met doelstellingen om je bloedsuiker, je bloeddruk en je cholesterol gemakkelijker te beheren. Dit team kan je ook helpen met het kiezen van veilige manieren om dagelijks meer te bewegen en gezond te eten. Je verkleint daarmee het risico op zenuw schade en slechte doorbloeding, en wat belangrijk is: het is goed voor je hart! Als je voetproblemen hebt, kan je de genezing bevorderen door je bloedsuikerspiegel onder controle te houden.

2. Bekijk dagelijks je voeten³



Let op snijwonden, blaren, kloven, eeltvorming, likdoorns, blauwe en rode plekken, zwelling, tekenen van een schimmelinfectie of een mogelijke verandering in de positie van een teen. Gebruik een spiegel om naar je voetzolen te kijken. Laat je zo nodig helpen door iemand anders. Als je likdoorns en eeltplekken (verdikking van de huid) hebt, verwijder die dan niet zelf. Meld problemen onmiddellijk aan je team van zorgverleners.

3. Laat je voeten zeker jaarlijks onderzoeken³



op gevoeligheid en pulseringen door een professional (zoals een podotherapeut). Als volgens je zorgverlener het risico bestaat dat zich op je voeten zweren vormen, moet je vaker onderzocht worden.

4. Was dagelijks je voeten³



met lauw water. Controleer de temperatuur van het water met je elleboog of gebruik eerst een thermometer (het mag nooit warmer zijn dan 37°C). Baad je voeten niet langer dan 3-5 minuten. Droog ze goed af, zeker tussen de tenen.

5. Houd de huid zacht en glad³



Smeer je voeten in met een dun laagje huidlotion. Breng geen lotion of crème aan tussen je tenen.

6. Knip regelmatig je teennagels³



als je je voeten kan zien, bereiken en voelen. Knip na het wassen en afdrogen van je voeten je nagels recht en niet te kort. Werk de hoeken bij met een nagelvijl. Knip niet in de hoeken, want zo kunnen teennagels ingroeien. Laat een voetspecialist (zoals een podotherapeut) je nagels knippen als je je voeten niet kan zien, voelen of bereiken. Een specialist kan je ook helpen als je teennagels dik of vergeeld zijn, of als je nagels in je huid groeien.

7. Draag altijd schoenen en kousen³



Bescherm je voeten. Loop zowel binnen als buiten niet blootsvoets rond. Wissel dagelijks van kousen en draag ze altijd in je schoenen, om blaren en wonden te voorkomen. Je kousen moeten van ademende stof en natuurlijke vezels zijn, zoals wol of katoen. Draag kousen zonder knellende boorden of naden (of met de naden binnenstebuiten). Kijk of er in je schoenen geen vreemde voorwerpen zitten voor je ze aantrekt, en zorg dat de voering zacht is.

8. Blijf actief voor een gezonde bloedsomloop⁴



Hou je voeten fit – voetoefeningen moeten een dagelijkse gewoonte zijn. Ze verbeteren de doorbloeding en houden je voeten en enkels mobiel. Beweeg je tenen 2 of 3 keer per dag gedurende 5 minuten. Beweeg je enkels op en neer, en naar binnen en naar buiten. Wees elke dag actief, door te wandelen, te dansen, te zwemmen of te fietsen. Als je niet zo actief bent, begin dan langzaam. Hef terwijl je neerzit je voeten op en blijf een tijdje in die houding zonder je benen te kruisen. Stop met roken, het schaadt je bloedsomloop.

9. Bescherm je voeten tegen extreme temperaturen³



Draag schoenen op het strand en op heel warme straatstenen. Je kan je voeten verbranden zonder het te beseffen. Hou je voeten uit de buurt van verwarmings-toestellen en open haarden; leg geen warmwaterzakken of verwarmingskussens op je voeten. Breng op de bovenkant van je voeten zonnebrandcrème aan om zonnebrand te voorkomen. Draag 's nachts kousen als je koude voeten krijgt, en in de winter gevoerde laarzen om je voeten warm te houden.

10. Kies de juiste schoenen³



Goede schoenen zijn belangrijk om je voeten gezond te houden.

- Koop je schoenen in de late namiddag of 's avonds, wanneer je voeten het meest zijn uitgezet.
- Kies lederen schoenen zonder uitstekende naden. Vermijd schoenen van vinyl of kunststof, die niet meerekken of ademen.
- Kies comfortabel schoeisel met genoeg plaats voor je tenen. Vermijd schoenen met open tenen.
- Loop nieuwe schoenen in door ze gedurende korte periodes van 30 minuten te dragen. Doe ze telkens uit en controleer je voeten op tekenen van schuren of ander letsel. Draag de schoenen geleidelijk wat langer en uiteindelijk een uur, tot ze comfortabel genoeg zijn om de hele dag te dragen.
- Draag geen puntschoenen of schoenen met hoge hakken, omdat die te veel druk zetten op je tenen.
- Wens je nog meer advies of hulp, wend je dan tot een orthopedische schoenmaker.



Voetnoot: controleer de binnenzijde van je schoenen voor je ze aantrekt.

Wat komt er bij mijn behandeling zoal kijken?

Bij voetproblemen is een multidisciplinair team cruciaal om de beste kans op slagen te verkrijgen⁵. Dat team kan bestaan uit medische professionals zoals artsen, podotherapeuten, orthopedische schoenmakers (gespecialiseerd in schoenen en ortheses), endocrinologen en verpleegkundigen⁵.

Vraag je team van zorgverleners om:

- Je voeten bij elk bezoek te controleren
- Zeker één keer per jaar de gevoeligheid en de pulseringen in je voeten te controleren
- Te tonen hoe je je voeten moet verzorgen
- Je zo nodig door te verwijzen naar een voetspecialist (podotherapeut)
- Je te zeggen of speciale schoenen je voeten beter kunnen beschermen



Voetnoot: bel meteen je dokter als een snijwond, blaar of blauwe plek op je voet na twee dagen niet begint te genezen. Bel het team snel op als je voet van kleur verandert of begint te zwellen of pijn te doen.

Hoe wordt mijn wond behandeld?

Verband

Je zorgverleners moeten samen met jou een behandelingsplan vastleggen. Dat omvat onder meer de regelmatige reiniging van je wond en het aanbrengen van een geschikt verband.

Het moet een hypoallergeen, ademend verband zijn dat de wond niet mag beschadigen; je kan dan kiezen voor een verband met een silicone contactlaag (bijvoorbeeld Mepilex®*) dat kan worden gecombineerd met een fixerend buisverband (bijvoorbeeld Tubifast®*).

Debridement

In sommige gevallen kan de behandeling ook debridement omvatten. Dat is de verwijdering van harde huid of dood/geïnfecteerd weefsel. Na het debridement kan de wond er groter uitzien of bloeden, maar omdat ze schoner is, kan het genezingsproces versneld worden. Debridement kan het infectierisico verkleinen en vermindert de druk van de wondranden.

De druk verlichten

Het verlichten van de druk op een zweer is een belangrijk onderdeel van je behandelingsplan. De druk van het stappen of van schoeisel zal de genezing vertragen. Er zijn veel manieren om de druk te verlichten. Je podotherapeut, verpleegkundige en orthopedische schoenmaker kunnen met jou de beste opties bespreken.



Voetnoot: er kunnen ook andere producten zijn die beter aansluiten bij je behoeften. Raadpleeg je professionele zorgverlener.

Zijn er speciale testen nodig?

Soms zijn er extra testen nodig en die kunnen zijn:

- Onderzoek van de wond om de bacterie vast te stellen die de infectie veroorzaakt.
- Circulatietesten voor de benen en de voeten om te kijken of er voldoende bloedcirculatie is om de wond te genezen.
- Verschillende sensitiviteit testen zoals vibratietesten, drukgevoel en reflex testen.
- Bloedonderzoek om de diabetes te controleren
- Röntgenonderzoek of scans om te kijken of er onstekingen zijn aan de botten.



WAARSCHUWING – INFECTIE

Als je tekenen vertoont van infectie in de voeten, zoals: verkleuring (gewoonlijk roodheid), warm aanvoelen, zwelling, meer wondvocht op de aangetaste plaats, koorts en/of verkoudheid, raadpleeg dan zo snel mogelijk een dokter.



Voorkom onnodige pijn en stress

De Safetac® technologie werd in 1990 ontwikkeld om één reden: patiënten tijdens het wondgenezingsproces niet onnodig laten lijden. Het is beschikbaar in een ruim assortiment van verbanden van Mölnlycke®.

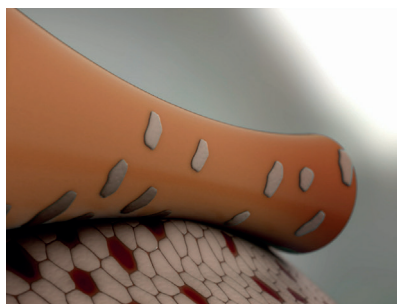
Tot op heden verkocht Mölnlycke al meer dan 1,2 miljard verbanden met Safetac, waardoor miljoenen mensen hun wonden met minder pijn konden laten genezen.

Verbanden met Safetac:

- Minimaliseren pijn bij de verbandwissel⁶⁻⁸
- Minimaliseren schade bij de verbandwissel⁹
- Verminderen stress en angst bij de verbandwissel¹⁰



Verbanden die schade toebrengen, veroorzaken pijn bij het verwijderen. Die pijn, en de schrik die er vooraf mee gepaard gaat, kan fysiologische stressreacties uitlokken die de genezing kunnen belemmeren. Klinische studies hebben aangetoond dat verbanden met Safetac de pijn minimaliseren en tot minder stressreacties leiden bij patiënten met chronische wonden¹⁰.



Traditionele kleefverbanden hechten zich alleen aan de bovenste huidporiën en moeten harder plakken om op hun plaats te blijven.



Safetac volgt de welvingen van de huid.

Tien stappen naar gezondere voeten



Draag zorg voor je diabetes
en je gezondheid



Knip regelmatig je
teennagels



Bekijk dagelijks
je voeten



Draag altijd schoenen
en sokken/kousen



Laat je voeten
onderzoeken



Blijf actief voor een
gezonde bloedsomloop



Was dagelijks
je voeten



Bescherm je voeten tegen
extreme temperaturen



Houd de huid
zacht en glad



Kies de juiste schoenen

Proving it every day

Mölnlycke® ontwikkelt innovatieve oplossingen voor de behandeling van wonden, de verhoging van de veiligheid en efficiëntie bij heelkundige ingrepen, en de preventie van doorligwonden. Deze oplossingen leiden tot betere resultaten en worden ondersteund door klinische en gezondheidseconomische bewijzen.

Bij alles wat wij doen, hebben wij maar één doel: professionele zorgverleners helpen om optimaal te presteren. En wij zijn vastbesloten om dat elke dag te bewijzen.

Referenties: 1. Armstrong DG, et al. Diabetic foot ulcers and their recurrence. *New England Journal of Medicine*. 2017; 376:2367-75. 2. International best practice guidelines: wound management in diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2013. 3. Ousey K, Chadwick P, Jawien A, Tariq G, Nair HKR, Lázaro-Martínez JL, Sandy-Hodgetts K, et al. Identifying and treating foot ulcers in patients with diabetes: saving feet, legs and lives. *Journal of Wound Care* 2018; 27(5 Suppl 5b) 4. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2018 Jan; 41(Supplement 1): S38-S50 5. World Union of Wound Healing Societies (WUWHS), Congres Florence, Position Document. Local management of diabetic foot ulcers. *Wounds International*, 2016. 6. White R. A multinational survey of the assessment of pain when removing dressings. *Wounds UK* 2008; 4(1):14-22. 7. White R, et al. Evidence for atraumatic soft silicone wound dressing use. *Wounds UK* 2005; 1(3):104-109. 8. Zillmer R, Agren MS, Gottrup F, Karlsmark T. Biophysical effects of repetitive removal of adhesive dressings on peri-ulcer skin. *Journal of Wound Care* 2006; 15(5):187-191. 9. Waring M, Biefeldt S, Matzold KP, Butcher M. An evaluation of the skin stripping of wound dressing adhesives. *Journal of Wound Care* 2011; 20(9):412-422. 10. Upton D, et al. Pain and stress as contributors to delayed wound healing. *Wound Practice and Research*, 2010.

Meer informatie op www.molnlycke.nl

Mölnlycke Health Care BV, Van Deventerlaan 31-51, 3528 AG Utrecht, Nederland.
Tel. 076 521 96 63. Mölnlycke, Mepilex en Safetac zijn wereldwijd geregistreerde handelsmerken en logo's van Mölnlycke Health Care.
© 2020 Mölnlycke Health Care AB. Alle rechten voorbehouden. NLWC00012010

