

Voorlichting diabetes voeten



The way we are changing diabetes

Novo Nordisk beschouwt het als haar missie om de toekomst van diabetes te veranderen. Om deze visie gestalte te geven hebben wij het Changing Diabetes-programma ontwikkeld. Changing Diabetes omvat diverse nationale en internationale initiatieven, die zich met name richten op communicatie met en voorlichting aan mensen met diabetes en alle betrokkenen om hen heen.

Het Changing Diabetes-programma kent zes pijlers: Geschiedenis, Onderzoek, Preventie & Bewustwording, Behandeling, Zorgvernieuwing en Educatie.

Op www.changingdiabetes.nl vindt u een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan Changing Diabetes.

Met Changing Diabetes willen wij bereiken dat de behandeling en de zorg voor mensen met diabetes, de wijze waarop de maatschappij met deze aandoening omgaat verandert, zodat de toekomst van mensen met diabetes verbetert.

Changing Diabetes® is een geregistreerd handelsmerk van Novo Nordisk A/S.



Franciscus Rijnkels,
diabetes type 2

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Hoe kunt u het risico van een diabetische voet verminderen?	5
Hoe controleert u uw voeten?	7
Waar moet u bij uw schoenen op letten?	8
Met welke oefeningen houdt u uw voeten in goede conditie?	8
Meer weten?	9
Aandachtspunten bij voetverzorging voor mensen met diabetes	10
Belangrijke adressen	11

Inleiding

Zoals u wellicht weet kunnen (langdurig) hoge bloedglucosewaarden leiden tot late complicaties. Een goede diabetesregulatie kan de kans op het ontstaan van late complicaties verminderen. Een voorbeeld van een late complicatie is een beschadigd zenuwstelsel. Eén van de gevolgen hiervan is dat er minder gevoel in de voeten ontstaat. Pijn en warmte worden minder goed gevoeld en er kunnen ongemerkt allerlei lastig te genezen wondjes en blaren ontstaan, die door de diabetes snel gaan infecteren.

Bovendien kan door het verminderde gevoel de stand van de voeten veranderen waardoor op den duur ook de kans op druk- en eeltplekken toeneemt. Deze

drukplekken kunnen wonden veroorzaken die eveneens slecht genezen, want ook de doorbloeding kan door de diabetes verminderd zijn. Diabetes kan dus een verslechterd genezingsproces veroorzaken, waardoor de arts in het ergste geval in een later stadium moet overgaan tot amputatie van teen of voet. Hoe langer uw bloedglucosegehalte hoog is, hoe groter de kans op bovengenoemde complicaties die we ook wel een "diabetische voet" noemen.

In deze brochure leest u een aantal belangrijke adviezen waarmee u zoveel mogelijk het risico van een diabetische voet kunt vertragen of voorkomen.

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van de behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

© Novo Nordisk B.V. 2010



Hoe kunt u het risico van een diabetische voet verminderen?

Het staat natuurlijk voorop dat u het risico van een diabetische voet kunt verminderen door een goede regulatie van uw bloedglucosewaarden, een verantwoord voedingspatroon, niet roken en voldoende beweging. Maar daarnaast moet u ook dagelijks uw

voeten verzorgen, ze controleren en risico's zien te vermijden.

Hieronder vindt u een aantal belangrijke tips waarmee u het risico van het ontstaan van een diabetische voet kunt verminderen of verergering kunt voorkomen.



- Was de voeten dagelijks met lauwwarm water (36 à 37°C) en weinig zeep. Controleer de temperatuur met de elleboog. Neem geen voetbaden. Een voetbad maakt de huid week. De voeten worden daardoor kwetsbaarder.



- Droog ze goed af door te deppen, in het bijzonder tussen de tenen (niet wrijven!)



- Houd de huid daarna soepel met een paar druppeltjes dunne olie of een vette voeten crème. Zorg ervoor dat er geen olie of crème tussen de tenen komt om te voorkomen dat de huid week wordt en daardoor beschadigd kan raken. Trek daarna direct kousen en schoenen aan om uitglijden te voorkomen. Gebruik geen talkpoeder. Die kan grove korrels bevatten.



- Knip de nagels recht af, en vooral niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid kunnen groeien. Te korte, te lange of slecht geknipte nagels kunnen wondjes veroorzaken en dus ook infecties!
- Gebruik geen likdoornpleisters en prik geen blaren door. Snij of knip niet zelf eelt, likdoorns of eksterogen weg, maar laat dit doen door een pedicure met "diabetesaantekening" of een podotherapeut. Een podotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van voetproblemen. De podotherapeut doet daarnaast ook preventief onderzoek en geeft advies over voetverzorging en schoenen. Vraag ernaar bij uw diabetesverpleegkundige.
- Gebruik bij koude voeten in bed geen kruik, maar liever sokken.

Hoe controleert u uw voeten?

Door een dagelijkse controle kan er bijtijds ingegrepen worden om verslechtering te voorkomen. Dit hoeft niet veel tijd te kosten. Met 10 minuten bent u al klaar. Voor alle zekerheid moet u ook één keer per jaar door de diabetesverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner, de podotherapeut of op de voetenpoli uw voeten laten controleren.

Om zelf goed de voetzolen te controleren gebruikt u een spiegel. Vergeet daarbij niet tussen de tenen te kijken.

Let in het bijzonder op:

- Wondjes
- Schrammen
- Kloven
- Verkleuringen (wit, blauw, rood)
- Een koud of doodsvormig gevoel
- Blaren
- Likdoorns
- Eeltranden

Mocht u iets dergelijks zien, aarzel niet en raadpleeg de dokter of diabetesverpleegkundige.

U beschermt de voeten nog beter door sokken te dragen zonder harde naden of stoppen. Draag wollen of katoenen sokken en verschoon ze dagelijks.



Waar moet u bij uw schoenen op letten?



Zorg in ieder geval voor schoenen van goede kwaliteit. Schoenen die uw voeten afdoende beschermen en waar de tenen voldoende ruimte in hebben. Let er ook op dat uw schoenen de hielen goed omsluiten. Draag geen hoge of middel-hoge hakken. Draag altijd schoenen, dus ook binnenshuis.

Als u schoenen aantrekt, controleert u met de hand of er geen harde stiknaden in zitten, of andere uitsteeksels of steentjes. Gebruik nooit gaas en verband ter bescherming van de voet. Dit neemt extra ruimte in.

Nieuwe schoenen kunt u het beste laat in de middag kopen. De voeten zijn dan vaak wat opgezet, zodat u minder kans loopt te kleine schoenen te kopen. Laat daarom ook uw voeten opmeten.

Met welke oefeningen houdt u uw voeten in goede conditie?

Bewegen is goed voor de bloedsomloop. Door bijvoorbeeld elke dag even een blokje om te gaan, stimuleert u de bloedsomloop. Bovendien voelt u er zich beter bij.

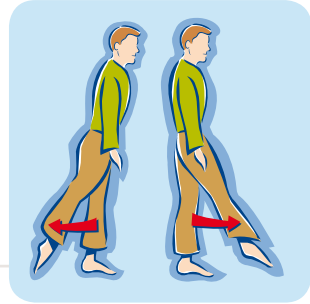
Als u ertoe in staat bent, doe dan dagelijks de volgende oefeningen gedurende enkele minuten. Het bevordert de doorbloeding van uw voeten.



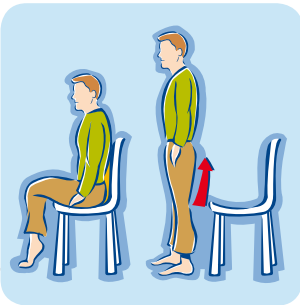
Ga afwisselend op de tenen en de hele voet staan.



Houdt u aan de rugleuning vast en maak met een rechte rug een aantal kniebuigingen.



Zet het gewicht op één been en maak met het andere cirkelbewegingen. Gebruik desnoods een plankje zodat het ronddraaiende been de grond niet raakt. Ook kunt u zich vasthouden aan een stoel.



Ga op een stoel zitten en sta weer op, zonder de armen te gebruiken.



Ga op de grond zitten, steun op de armen en maak cirkelbewegingen met de voeten, zonder de vloer te raken.

Meer weten?

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij uw (huis)arts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of apotheker. Deze behandelaren hebben een goed inzicht in uw persoonlijke situatie en kunnen u daarom het best adviseren.

Daarnaast kan een diëtist(e) u vertellen waar u bij het eten op moet letten. Op pagina 11 staan nog enkele praktische informatiebronnen vermeld. U kunt daar altijd terecht voor algemene informatie.

Aandachtspunten bij voetverzorging voor mensen met diabetes



Was uw voeten dagelijks met handwarm water, net zoals u uw handen wast.



Droog uw voeten zorgvuldig af, met name tussen de tenen.



Knip uw nagels recht af om te zorgen dat ze niet kunnen ingroeien in het nagelbed. Ingegroeide nagels en eelt moeten door een podotherapeut of een pedicure behandeld worden.



Houd de huid soepel met een zachte crème of dunne olie. Zorg er echter voor dat die niet tussen de tenen komt.



Trek dagelijks schone en zachte sokken of kousen aan. Zorg ervoor dat deze niet te groot of te klein zijn.



Houd uw voeten warm en droog. Draag bij voorkeur katoenen of wollen sokken of kousen en leren schoenen.



Loop niet blootvoets, niet binnen - niet buiten.



Draag altijd schoenen die goed passen. Dit geldt ook voor sandalen. Let goed op dat er voldoende ruimte is voor de tenen.



Controleer de binnenzijde van uw schoenen dagelijks om oneffenheden als scheurtjes, steentjes en andere onregelmatigheden die uw huid kunnen irriteren, tijdig op te sporen.

Belangrijke adressen

Novo Nordisk

www.novonordisk.nl, de internetsite van Novo Nordisk, bevat zeer veel informatie over diabetes. Op deze website vindt u ook de laatste versies van de bijsluiterteksten van de producten van Novo Nordisk. U kunt voor meer informatie ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service.

Telefoon: +31 (0)172 44 96 00

E-mail: informatie@novonordisk.com

www.changingdiabetes.nl bevat een overzicht van alle activiteiten die Novo Nordisk ontplooit om vorm te geven aan het Changing Diabetes-programma.



Diabetesvereniging Nederland (DVN)

De DVN behartigt de belangen van alle mensen met diabetes en ondersteunt hen in hun streven een normaal en actief leven te leiden.

Telefoon: +31 (0)33 46 30 566

Internet: • www.dvn.nl

• www.mijndvn.nl

(het zelfmanagement-platform van de DVN)



Bloedsuiker

Bloedsuiker is een gratis kwartaalblad voor mensen met diabetes mellitus. Het is verkrijgbaar bij de huisarts, apotheek of polikliniek van het ziekenhuis. Voor meer informatie kunt u kijken op www.bloedsuiker.nl

U kunt zich daar ook aanmelden om het blad als digitale nieuwsbrief te ontvangen.

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
informatie@novonordisk.com

www.novonordisk.nl
www.changingdiabetes.nl

