

Polikliniek Diabetische voet

Inleiding

Een snelle en optimale behandeling is belangrijk om problemen aan uw voet(en) niet te laten verergeren. Daarom bent u via uw huisarts of specialist naar onze polikliniek Diabetische voet verwezen. In deze folder staat beschreven wat een diabetische voet is, wat het spreekuur inhoudt en wat u kunt verwachten. Daarnaast staan in deze folder adviezen over een goede voetverzorging en leefregels.

Wat zijn oorzaken van een diabetische voet?

Voetafwijkingen bij mensen met suikerziekte worden veroorzaakt door problemen met de bloedvaten en de zenuwen. Een te hoge bloedsuiker kan op den duur de zenuwen en slagaders in uw lichaam beschadigen. Dit kan leiden tot minder gevoel in uw voeten waardoor u warmte of pijn minder of helemaal niet voelt. Hierdoor is er een grotere kans op infecties en wonden. Omdat u bijvoorbeeld blaren en wondjes niet meer (goed) opmerkt. Het kan ook zijn dat u pijnscheuten of krampen krijgt in uw benen of voeten. Door aantasting van de bloedvaten is er een verminderde bloedvoorziening van met name de voeten en tenen. Als gevolg van deze aandoeningen genezen wondjes slecht of zelfs niet. Dit kan leiden tot amputatie van voet of been. Het is dus belangrijk om wondjes te voorkomen. Dit vraagt om tijdige en regelmatige controle.

Wat zijn de symptomen?

De diabetische voet kunt u onder andere herkennen aan:

- droge voeten en/of kloofjes;
- minder gevoel in de voeten;
- tintelingen of pijn;
- wonden die moeilijk genezen en verkleuringen aan tenen of voeten.

De polikliniek Diabetische voet

Om de twee weken op dinsdag is er op de polikliniek Chirurgie een speciaal spreekuur voor mensen met diabetes mellitus en niet genezende wonden aan de voeten.

Tijdens dit spreekuur werken verschillende disciplines nauw samen om u zorg op maat te bieden. Afhankelijk van het probleem worden de verschillende zorgverleners bij de behandeling betrokken. Iedere zorgverlener kan een bijdrage leveren aan uw behandeling vanuit zijn specifieke vakgebied. Het doel is om ernstige complicaties aan uw voet in de toekomst te voorkomen.

Welke disciplines maken deel uit van het diabetische voetenspreekuur.

- Vaatchirurg: onderzoekt, beslist over vervolgonderzoeken en behandelt uw probleem.
- Revalidatiearts: onderzoekt en bepaalt de noodzaak van (orthopedische) schoenaanpassingen en adviseert over verdere revalidatiebehandeling of voorzieningen.
- Wond- en decubitusconsulent: verzorgt wonden aan de voet(en) en schrijft, in overleg met de vaatchirurg, de wondbehandeling voor. De wond- en decubitusconsulent onderhoudt contact met de wondverzorgers in de thuissituatie.
- Gipsverbandmeester: vervaardigt zo nodig tijdelijke gipsen loopvoorzieningen.
- Orthopedisch schoenmaker: vervaardigt tijdelijke en definitieve schoenvoorzieningen.

Tijdens uw eerste bezoek aan de polikliniek worden de voeten uitgebreid onderzocht. Neem uw huidige medicatielijst mee, de schoenen waar u dagelijks op loopt en eventuele verbandmiddelen die u gebruikt. Dit is belangrijk voor de behandeling van uw probleem.

De vaatchirurg beslist op basis van zijn bevindingen welke zorgverleners het probleem aan uw voet(en) verder onderzoeken en behandelen. Door goede afstemming tussen de zorgverleners en het direct aanvragen van onderzoeken krijgt u meteen de meest optimale zorg. Zo nodig overleggen wij met uw huisarts en thuiszorg.

Wat verwachten we van u?

U heeft zelf een zeer belangrijke rol bij de behandeling van de wonden en het voorkomen van nieuwe wonden in de toekomst. Onze behandeling helpt de wonden te genezen, maar met alleen de behandeling komt u er niet!

Voor een groot deel heeft u zelf invloed op het genezingsproces en het opnieuw ontstaan van wonden. Dit betekent dat u de adviezen van de deskundigen uit het team nauwkeurig moet opvolgen om een zo goed mogelijk resultaat te behalen.

Voorkomen, wat doet u er zelf aan?

We verwachten dat u de volgende adviezen opvolgt.

Controle:

- Houd uw bloedglucosespiegel onder controle.
- Laat iedere 3 maanden uw voeten controleren bij de praktijkondersteuner van de huisarts. Eén keer per jaar bespreekt uw huisarts persoonlijk de ziekte diabetes mellitus met u en controleert hij uw voeten. De podotherapeut kan ook één of meerdere malen per jaar uw voeten controleren.

Voetverzorging:

- Bekijk dagelijks uw voeten. Let op de genoemde symptomen en neem bij afwijkingen direct contact op met de wond en decubitus verpleegkundige, huisarts, diabetesverpleegkundige, podotherapeut of pedicure met aantekening diabetische voet.
- Als u zelf minder goed ziet, laat dan uw partner of de thuiszorg uw voeten controleren.
- Was uw voeten niet vaker dan 2 keer per week met zeep. Was uw voeten dagelijks met lauwwarm water.
- Vermijd te hoge of te lage temperaturen. Dep de voeten met een zachte handdoek goed droog (ook tussen de tenen).
- Knip uw nagels recht af met een nagelknipper, voorbij de nagelriem (geen schaartje).
- Wrijf droge voeten in met dunne olie of geschikte voeten crème of verzorg uw voeten met speciale diabetesproducten van de pedicure.
- Laat eelt en likdoorns verwijderen door de pedicure. Doe dit niet zelf en gebruik geen likdoornpleisters.

- Loop niet op blote voeten en draag platte schoenen die goed passen. Uw schoenen moeten minimaal een centimeter langer zijn dan uw grootste teen zodat u de voet goed kunt afwikkelen als u loopt. De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen, zonder uit de natuurlijke stand gedrukt te worden.

Schoenen:

- 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 (dan zijn de voeten het dikst) en loop ze voorzichtig in. Controleer de voet na een uur dragen.
- Onderzoek de binnenkant van uw schoenen regelmatig op bijvoorbeeld spijkertjes, steentjes of harde naden. Schud de schoenen, iedere ochtend voor het aantrekken, leeg, zodat eventuele voorwerpen eruit vallen.
- Draag sokken van goede kwaliteit, zonder dikke naden, plooiën of strak elastiek.
- Probeer veel te bewegen. Bewegen is goed voor de bloedsomloop, dus ook voor de voeten.
- Gebruik geen gaas en verband ter bescherming van uw voet. Dit zorgt voor te veel druk op bepaalde plaatsen in de schoen.
- Gebruik geen kruik in bed.

Wondzorg:

- Het is wetenschappelijk bewezen dat roken een negatieve invloed heeft op de wondgenezing. Het is daarom belangrijk dat u stopt met roken. De huisarts kan ondersteuning bieden bij het stoppen met roken. Dit verhoogt uw kans op succes.
- Neem voldoende rust en leg uw been omhoog. Een wond aan de voet kan alleen genezen als er voldoende rust wordt genomen. Bent u alleen dan wordt met u besproken hoe u de zelfzorg op kunt vangen.

Vragen?

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist van de polikliniek Chirurgie, locatie Molengracht, Oost 14. Telefoonnummer: (076) 595 30 90.

Als u ongerust bent of klachten heeft met betrekking tot de wond kunt u contact opnemen met de wondverpleegkundige.

Telefoonnummer: (076) 595 30 66

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.

Telefoonnummer: (076) 595 50 00

Voorlichtingsbijeenkomsten

We raden u aan om de voorlichtingsavonden bij te wonen. Tijdens deze bijeenkomsten krijgt u uitgebreide informatie over suikerziekte en het voorkomen van voetproblemen. Informeer bij uw huisarts, podotherapeut of zorgverzekeraar.

Ondersteuning van het spreekuur vindt plaats door:

Van der Linden orthopedie

Ettensebaan 27

4813 AH Breda

Telefoonnummer: (076) 303 11 02

www.amphia.nl