Diabetische voet

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's
Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Wat is een diabetische voet?

Wat is een diabetische voet?

Animatievideo
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video
Als u diabetes hebt, kunt u problemen krijgen met uw voeten. Dit noemen we een diabetische voet.
Deze problemen ontstaan doordat bij mensen met diabetes de bloedvaten beschadigd raken...
...bijvoorbeeld door aderverkalking.
Dat geldt ook voor de bloedvaten in de benen en voeten.
Daarnaast werken door de diabetes uw zenuwen minder goed.
Daardoor heeft u minder gevoel en kan het zijn dat u niet voelt dat u wonden krijgt.
Wonden kunnen bijvoorbeeld ontstaan doordat u ergens intrapt of uw voet stoot.
Doordat u minder gevoel hebt in uw voet, kunt u ook in een andere houding gaan lopen.
Hierdoor kunnen uw voeten vervormen en u kunt drukplekken krijgen.
Door de drukplekken kunnen er wonden ontstaan.
In deze wonden kan door een bacterie een infectie ontstaan.
Dat kan grote problemen opleveren.
Want door de problemen met de bloedvaten genezen wonden moeilijk en minder snel.
Dat maakt de behandeling van wonden moeilijk.
Soms lukt de behandeling niet goed en moet de teen, voet of het been eraf worden gehaald.

Daarom is het belangrijk om gezond te leven, goed op te letten en wonden zoveel mogelijk te voorkomen.

Behandelingen

Orthopedische schoen



Goede schoenen zijn erg belangrijk bij het voorkomen van voetproblemen bij diabetes. Orthopedische schoenen zitten comfortabel en voorkomen kans op irritaties en drukpunten. Zo kunnen wonden voorkomen worden.

Gipsbehandeling bij een diabetische voet



Om de druk op de voet te verminderen, kunt u gips om uw voet krijgen. Het gips zorgt ervoor dat de druk op de wond verplaatst van de onderkant van de voet naar de rest van de voet. De wond heeft zo ruimte om te genezen.

Angiografie



Een deel van de mensen met een diabetische voetwond heeft last van slechte bloedvaten. Doordat de bloedvaten niet goed zijn en er bijvoorbeeld kalk in de ader zit, komt er niet voldoende bloed bij de voeten. Dat kan ervoor zorgen dat wonden heel langzaam genezen. Tijdens een angiografie kunnen de bloedvaten gedotterd worden en kan er eventueel een soort buisje (een stent) geplaatst worden. Zo kan het bloed weer goed door de bloedvaten stromen.

Amputatie



Wanneer de wond niet goed geneest kan het weefsel rondom de wond afsterven. Het kan dan nodig zijn om bijvoorbeeld de teen, voet of het onderbeen te amputeren.

Adviezen om wonden te voorkomen

Adviezen om problemen met uw voeten te voorkomen



Er zijn een aantal dingen die u kunt doen om problemen met uw voeten te voorkomen.



Het is allereerst belangrijk dat u uw bloedsuiker goed onder controle houdt.



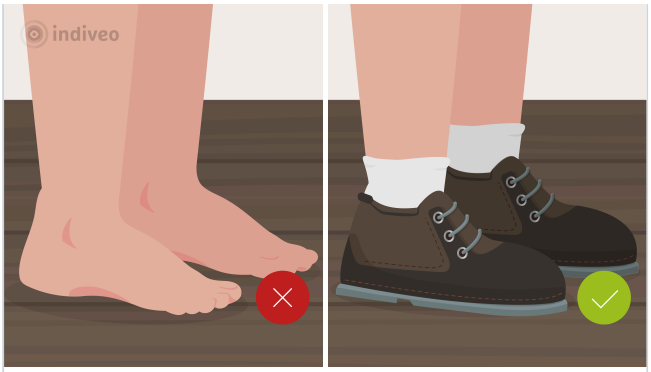
Controleer daarnaast uw voeten iedere dag op wondjes of verkleuringen. Bekijk ook de onderkant van uw voeten dagelijks. Hiervoor kunt u bijvoorbeeld een spiegel gebruiken.



Ook een naaste kan u hierbij helpen.

Slide 5

Slide 6



Probeer ook zoveel mogelijk wonden te voorkomen. Loop niet op blote voeten.



Zorg dat schoenen niet knellen of drukpunten binnenin hebben. Controleer de binnenkant van uw schoenen goed voordat u ze aantrekt.



Laat uw nagels knippen en behandelen door een pedicure. Als uw nagels door de pedicure goed worden geknipt, groeien de zijkanten van de nagels niet in de huid.



Laat uw voeten niet weken in water. Uw huid wordt door het weken kwetsbaarder. Pas ook op met heet water.

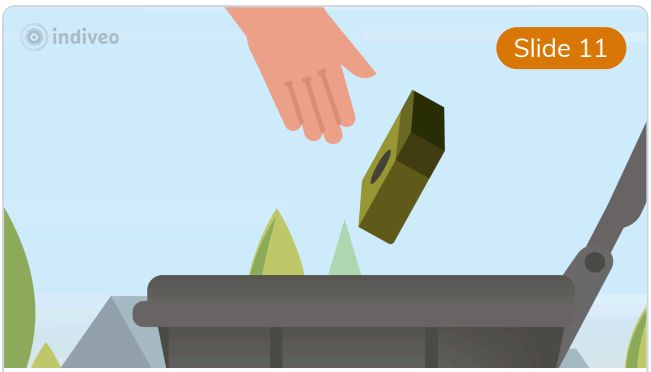


Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.



Voor de gezondheid van uw bloedvaten blijft het belangrijk om gezond te eten,

voldoende te bewegen en een gezond gewicht te hebben.



Ook is het belangrijk om niet te roken.



Heeft u een wondje op uw voet? Laat het zo snel mogelijk controleren door uw huisarts.

Wondspreekuur

Wondspreekuur (diabetisch voetenspreekuur)



Het wondspreekuur is een poliklinische afspraak voor patiënten met een (complexe) wond die niet goed geneest. De meeste wonden genezen binnen enkele weken vanzelf. Maar soms is dit niet het geval. Dan is het belangrijk dat er onderzocht wordt waardoor de wond is ontstaan en waarom de wond niet geneest. Hiervoor kan uw huisarts of medisch specialist u doorverwijzen naar de vaatchirurg.

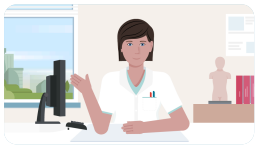
Multidisciplinair team



Het wondspreekuur heeft een multidisciplinair team dat regelmatig overleg heeft. Dit team richt zich speciaal op patiënten met slecht helende wonden. Het team bestaat uit de volgende zorgverleners:

- Vaatchirurg
- Wondverpleegkundige
- Gipsverbandmeester
- Revalidatiearts
- Orthopedische schoenmaker
- In sommige gevallen ook de plastisch chirurg of orthopeed

Wondverpleegkundige



Op het wondspreekuur krijgt u te maken met de wondverpleegkundige. De wondverpleegkundige is gespecialiseerd in de verzorging en behandeling van wonden. De wondverpleegkundige houdt zich bezig met de volgende dingen:

- Het onderzoeken van voeten waarbij een risico op wonden bestaat
- Het behandelen van voetproblemen en infecties
- Samen met u kijken hoe wonden voorkomen kunnen worden (preventie)
- Het maken van een wondbehandelplan
- Uitleg geven over hoe u uw wond kunt verzorgen
- Het geven van leefstijladviezen
- Het eventueel inschakelen van thuiszorg

Meer informatie

Meer weten?

Op de website van het Diabetes Fonds (https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/complicaties-van-diabetes/voeten) vindt u meer informatie over diabetes en de diabetische voet.

Stoppen met roken



Op de website van ikstopnu.nl (https://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken/) vindt u meer informatie over hoe u kunt stoppen met roken.