

Endocrinologie-
Diabetologie

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

Diabetesvoetpas



NOODNUMMERS

- Tijdens de kantooruren **053/72 44 88**
- Buiten de kantooruren **053/72 45 63**
 - Of kom naar **spoed**



Gebruiksaanwijzing

Deze diabetesvoetpas is een werkdocument waarin u samen met uw zorgverleners belangrijke gegevens over uw voeten kunt noteren. De pas bevat ook bondige informatie over verschillende onderwerpen, die nuttig kunnen zijn bij diabetesvoetproblemen, maar die niet noodzakelijk allemaal voor u van toepassing zijn. De medewerkers van de voetkliniek zullen u wegwijs brengen in deze pas en u wijzen op pagina's die voor u van belang zijn.

- blz. 3 uw persoonlijke gegevens met uw voetrisico en eventuele allergieën
- blz. 4 een voetskelet, waarop vroegere ingrepen kunnen getekend worden
- blz. 5 de bloedvaten van de benen, waarop vroegere vaatingrepen kunnen getekend worden
- blz. 6-7 uw antibioticagebruik
- blz. 8-20 informatie
- blz. 21 uw steunzolen en schoenen
- blz. 22 notitiepagina's voor u en uw zorgverleners
- blz. 23 informatie over onze diabetesvoetkliniek

Breng deze pas mee naar elke consultatie!



VERGEET OOK NIET:

- Uw medicatielijst
- Uw diabetesdagboekje en glucosemeter
- Uw aangepast schoeisel, zowel voor binnen- als buitenshuis
 - Uw wondzorgmateriaal



Persoonlijke gegevens

Uw naam:

Uw huisarts:

Uw thuisverpleegkundige:

Uw podoloog:

Uw diabetesvoetrisico:					
risicogroep	0	1	2a	2b	3 <small>(één van de volgende)</small>
neuropathie	neen	ja	ja	ja	
orthopedische misvorming	neen	neen	licht	zwaar	Charcot
vaatlijden	neen	neen	neen	neen	ja
vroeger voetwonde of amputatie	neen	neen	neen	neen	ja
risico	laag	matig	hoog	zeer hoog	extreem hoog
Belangrijk bijkomend risico als roker:			ja	vroeger	nooit

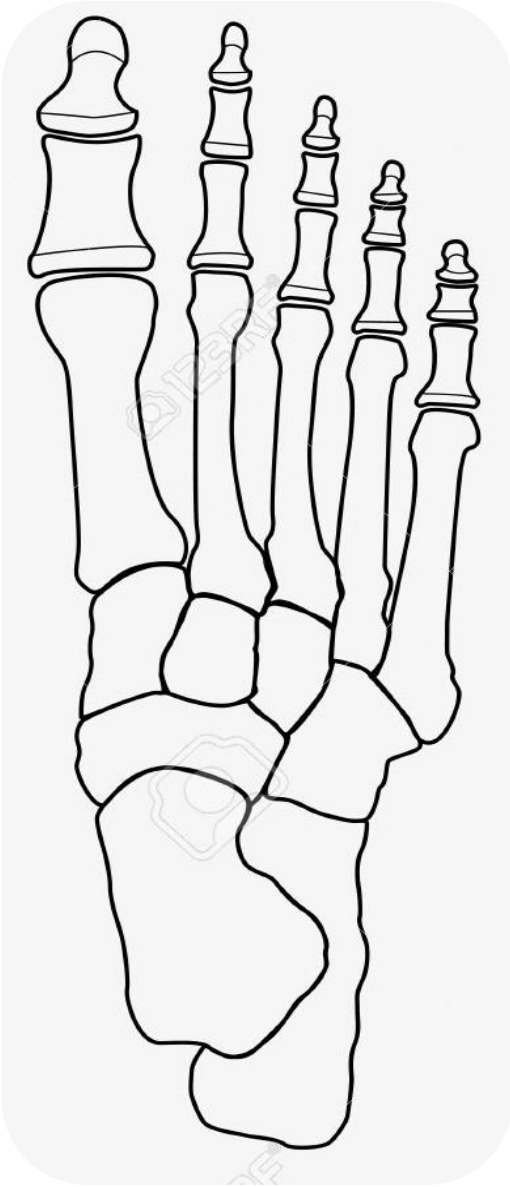
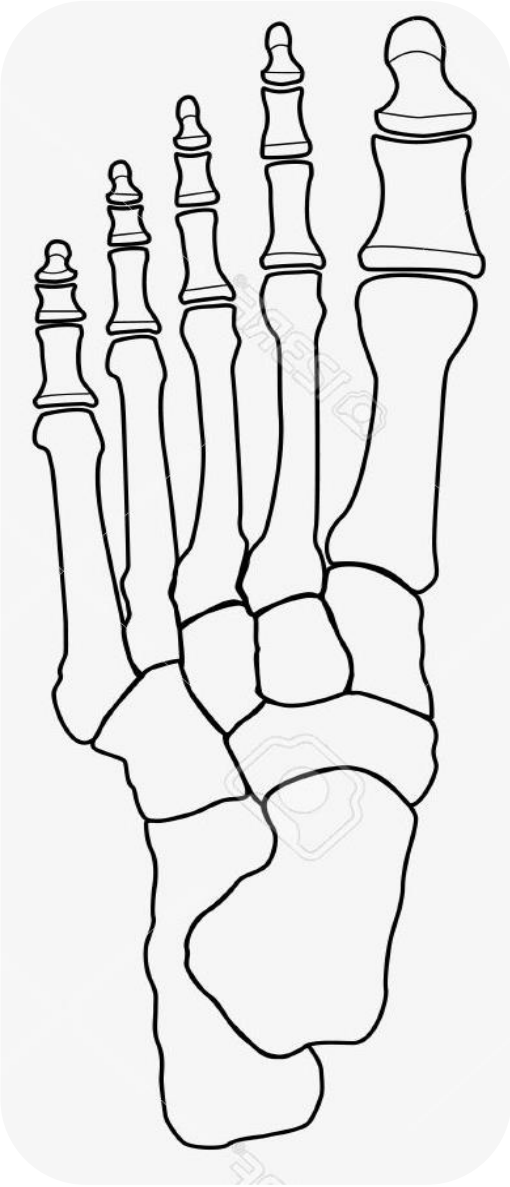
Allergieën tegen antibiotica of wondzorgmateriaal:

.....

.....

.....

Voetskelet (met vroegere ingrepen)





Laat dit ook door uw thuisverpleegkundige lezen!

Wonde: waar op letten

Geen druk



Druk vermijden door:

- Veel rusten
- Drukontlasting via voetklinik (vb. verbandschoenen, vilt, gips, zachte hielbot...)

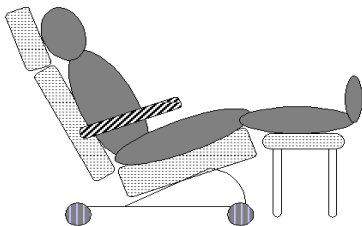
Geen afsnoerend verband



Afsnoeren kan necrose geven (afsterven van weefsel) door belemmering van circulatie.

Vermijdt ook agressieve kleefpleisters!

Voorkom zwelling



Bij zitten:

Voeten op een zacht poefje of bankje (zo nodig extra kussen), hielen over de rand.

Sla op tijd alarm bij tekens van infectie



- Toenemende roodheid rond de wonde
- Opstijgende roodheid over de voetrug
- Koorts en/of rillingen

= ALARMTEKENS

Bel onze noodnummer (zie voorpagina) of kan naar spoed!

Verbanden: waar op letten?

Laat dit ook door uw
thuisverpleegkundige lezen!



Watten- en katoenen windels: om de voeten te beschermen en om schuiven in de wondschoen te voorkomen. Ze mogen de circulatie niet in gevaar brengen.

De wattenwindel wordt los aangelegd, beginnen aan de hiel, dan afwindelen naar de tenen. Het laatste deel wordt niet circulair over de tenen gelegd.



De brede katoenen (crepe) windel wordt eveneens los aangelegd, beginnend van de hiel. Het laatste deel wordt diagonaal gelegd en dient om de wattenwindel over de tenen te fixeren, zonder de tenen bijeen te nijpen.



Compressiewindels: om oedeem (zwellings) te bestrijden.

- enkel op advies van arts
- niet afsnoerende korte rekwindels gebruiken (geen Dauerbinde = lange rek)
- eerst mousse onderlaag
- dan korte rekwindel
- van teenbasis tot onder knie
- vroeg aanleggen vooraleer de benen afhangen (in afwachting benen in hoogstand houden !)



Wondschoen: waar op letten?

- Draag er steeds een zachte plastozote zool in (geleverd door voetkliniek).
- Zorg dat u er niet in schuift:
 - Draag een dik wattenverband rond de hele voet (ook de tenen), aan te leggen door een thuisverpleegkundige.
 - Slof niet op een geplooide hielcup.
 - Maak stevig vast over de wreef met de velcro.



Soms gebruiken we een Barouk schoen, die enkel steun geeft aan de achtervoet en de voorvoet laat zweven.

Let er dan op dat u op uw hiel 'pikkelt' en niet afrolt naar de voorvoet !



Therapie met vilt kan gebruikt worden als aanvulling op andere manieren van drukontlasting.

- Gebruik een dun verbandje op de wonde dat niet boven de vilt uitsteekt (het is immers de bedoeling dat de vilt de eerste druk opneemt, niet het verband).
- Zorg dat de vilt niet nat wordt.
- Laat de vilt vervangen als te veel platgedrukt of niet meer juist gepositioneerd.



Gips: waar op letten?

Een gips rond onderbeen en voet is vaak een uitstekende behandeling om druk op de wonde op te heffen en zo een snelle genezing te bekomen



- rust veel met been in hoogstand
- stap nooit rechtstreeks op de gips, gebruik steeds een wondschoen
- pas op dat je niet valt
- vaak is een dagelijks spuitje nodig om flebitis te voorkomen
- bescherm je ander been met een lange kous

SLA **ALARM** bij één van volgende problemen:

- toenemende pijn
- koorts
- rillingen

Bel dan onze noodnummer (zie voorpagina) of kom naar spoed !

Vacuümverband: waar op letten?



Een vacuümverband is een goede manier om zo snel mogelijk nieuw weefsel te doen groeien in een diepe wonde (zeker als er bot of pezen bloot liggen).

- Heb geduld: een behandeling duurt meestal meerdere weken.
- Het vacuümverband wordt wekelijks vervangen op de voetkliniek.
- Volledige voet in dik wattenverband, wondschoen, zeker zorgen dat er geen druk op het aansluitstuk van de leiding komt.
- Folieverband dagelijks laten controleren door thuisverpleegkundige: lekken, bloeding...?
- Systeem moet altijd ingeschakeld zijn (alarmsignaal als 15 min. uitgeschakeld). Controleer enkele keren per dag of de klemmen op de leiding open staan.
- Let op lekken (sissend geluid wanneer lucht van onder folie komt). Kan doorgaans verholpen worden door folie bij te plakken.



Bij problemen:

- Bel uw thuisverpleegkundige
- Als de problemen niet opgelost raken en het toestel meer dan 2u niet werkt:
 1. Laat de thuisverpleegkundige het vacuumverband verwijderen en de wonde vochtig verzorgen met een dikke laag Isobetadine gel.
 2. Bel ons secretariaat (053 /72 44 88) voor een dringend nazicht (dag zelf of volgende werkdag) op de diabetesvoetkliniek.

Voetchirurgie: waar op letten

Vorbereiding:

- Bloedverduunning op voorhand stoppen? Bespreek met arts van voetkliniek.
- Nuchter blijven voor ingreep: diabetesmedicatie (pillen, spuitjes) niet nemen?

Nazorg:

- **Niet steunen/stappen op operatienaad** zo lang draadjes of nietjes niet verwijderd zijn. Te snel steunen kan wonde doen openscheuren. Zo'n opengescheurde wonde kan niet terug dichtgenaaid worden en vergt doorgaans wekenlange behandeling (of zelfs amputatie).
- Na minimaal invasieve chirurgie (via mini-gaatjes) wordt voorzichtig steunen wel toegelaten, enkel met een dik wattenverband en een wondschoen.
- **Rust zo veel mogelijk met voet omhoog** (om zwelling te voorkomen). Leg been op zacht kussen en laat hiel zweven (om doorligwonde te voorkomen).
- Bij chirurgie voor huidgreffe of voor standcorrectie legt de chirurg een **speciaal verband** aan dat **meerdere dagen ter plaatse** moet blijven en enkel door ons team mag verwijderd worden. Bij verwijderen kan schade aan de greffe of verschuiving van de standcorrectie veroorzaakt worden. Als het verband toch dringend moet verwijderd worden (bvb om redenen van infectie) laat dit niet thuis doen, maar bel onmiddellijk onze noodnummer (zie voorpagina) of kom naar spoed.
- **Neem bij vermoeden van postoperatieve infectie (koorts, zwelling, roodheid, etterig verlies) onmiddellijk contact op met ons noodnummer (zie voorpagina) of kom naar spoed.**

Wonde genezen!



Pas op!

Veel mensen komen snel terug met nieuwe wonden.

Dit moet echt voorkomen worden!

- Blijf wattenverband en wondschoen dragen tot u van ons team toestemming krijgt om andere schoenen te dragen.
- Schakel dan over naar goede schoenen, aangeraden door ons team.
- Draag er dikke kousen zonder naden in.
- Loop nieuw schoeisel de eerste 2 weken zeer voorzichtig in, enkele keren per dag een korte periode van 20 min, en bekijk nadien de voeten telkens grondig (roodheid, blaartjes?). **Dit lijkt misschien overdreven, maar besef dat u niet voldoende voelt in de voeten. Wij zien de meeste nieuwe wonden in de periode van het inlopen van nieuw schoeisel.**
- De momenten van de dag dat u geen schoenen draagt dient u ofwel te rusten ofwel wattenverband en wondschoen te dragen.
- Zijn er geen problemen dan kan u de tijdsduur van het dragen van de schoenen geleidelijk verlengen.
- Als u een probleem vaststelt draag de schoenen dan niet meer, maar schakel meteen weer over naar wattenverband en wondschoen.

Besef dat je niet genoeg voelt in je voeten

Bijna iedereen persoon met diabetes die een voetwonde heeft gehad heeft neuropathie (aantasting van de zenuwbanen). Hierdoor gaat het normale pijnalarm verloren!

U kunt niet geloven wat wij allemaal al in schoenen hebben gevonden!

Voel met uw handen in uw schoenen voor u ze aantrekt. U zal immers niet op tijd voelen dat er iets in uw schoenen is gevallen.



U kunt niet geloven welke ernstige brandenwonden wij al hebben gezien!



Veel mensen met neuropathie hebben een koud gevoel in de voeten. Leg ze echter niet tegen warmtebronnen (chauffage, warmwaterkruik, kersenpitkussentje). Pas ook op met zand of zwembadtegels die verhit zijn door de zon in de zomer.

Wij hebben helaas al benen moeten amputeren t.g.v. doorligwonden

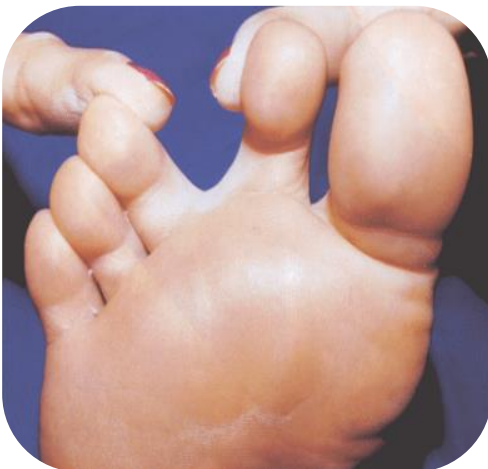
Bij lange bedrust moet u extra aandacht schenken aan het voorkomen van doorligwonden t.h.v. de hielen. Leg een kussen onder de kuiten, laat de hielen zweven over de rand van het kussen.



Algemene voethygiëne bij een risicovoet

Vraag advies aan de podoloog. Bij zeer hoog risico kan het nodig zijn dat de podoloog u regelmatig opvolgt. Zo nodig kan ook een goede voetverzorgster ingeschakeld worden, op verwijzing van de podoloog.

- Was de voeten dagelijks met lauw water en een neutrale zeep.
- Droog ze goed af, vooral tussen de tenen! (ev. met een tissue).
- Voorkom droge huid door deze DAGELIJKS in te smeren met vochtinbrengende crème (bv. babyolie, Nivea, uierzalf, voetcrème). NIET tussen de tenen!
- Controleer de voeten DAGELIJKS op wondjes of onregelmatigheden. Vergeet de onderzijde niet! Laat u zo nodig helpen door een familielid of thuisverpleegkundige.
- Wanneer u wondjes opmerkt, laat deze dan controleren door een arts, podoloog of diabetesverpleegkundige.
- Knip uw nagels altijd recht af en niet te kort. Voorkom scherpe randen door de nagels met een kartonnen vijltje glad te vijlen. Peuter of snijd zelf niet aan eelt.
- Wanneer u zelf uw voeten niet meer zo goed kan verzorgen, schakel dan een podoloog of goede voetverzorgster in.



Goede schoenen

Ga niet op uw gevoel af bij het kiezen van schoenen. Iemand met neuropathie koopt te smalle schoenen omdat hij ze pas goed voelt als ze knellen.

- Kies de juiste maat (laat u adviseren).
- Stevige schoenen met goed passende hielcup en sluiting (veter of velcro) over wreef (voeten mogen niet schuiven in schoenen).
- Dus geen mocassins of pantoffels (ook al zien ze er zacht uit !)
- Wijd en hoog aan de voorvoeten om voldoende ruimte te geven aan de tenen
- Geen hoge hakken (minder dan 3 cm)
- Stevige, schokdempende (rubberen) zolen, die niet te veel plooiën
- Binnenin geen oneffenheden



Een simpel hulpmiddel om passende schoenen te kiezen:

- Ga op een blad papier staan.
- Laat iemand de omtrek van uw voet tekenen op het papier.
- Snijdt de vorm van uw voet uit het papier.
- Leg het papier in de schoen: als de randen er gevouwen/verfrommeld uitkomen, dan is de schoen te klein.



Steunzolen/schoenen via een orthopedische schoenmaker?

Bij vervormingen van de voeten (drukpunten, hamertenen...) raden we steunzolen en aangepaste schoenen aan, op voorschrift af te leveren door een orthopedische schoenmaker via onze diabetesvoetkliniek. Dit zijn ofwel speciale confectieschoenen (semi-orthopedische schoenen), ofwel volledig op maat gemaakte schoenen (orthopedische schoenen).

Goede schoenen moeten ook goed gedragen worden!

- Gebruik ze voor alle stappen die u zet, ook voor kleine verplaatsingen. Loop dus nooit op blote voeten of kousen.
- Draag ze zowel binnen- als buitenshuis (makkelijkst om een paar voor binnen en een paar voor buiten te voorzien).
- Voel eerst met uw handen in uw schoenen voor u ze aantrekt om zeker te zijn dat er niets is ingevallen.
- Draag uw steunzolen steeds in uw schoenen.
- Maak uw schoenen stevig vast aan de wreef om te voorkomen dat uw voeten schuiven in de schoenen.
- Zorg dat uw schoenen goed sluiten aan de hielen, dus niet sloffen op een geplooid hielcup.

Zeker nooit

- Leg nooit extra zaken in uw schoenen (extra zolen, extra opvulling) om ze beter te doen passen of om oneffenheden weg te werken. Bespreek problemen met uw schoenen met ons team. We zoeken dan samen naar een oplossing.
- Loop nooit met verbanden in uw schoenen ! Gebruik dan een wondschoen

Ook goede kousen zijn belangrijk!

- dikke kousen
- zonder naden of plooien (dus goed passend)
- die niet afknellen aan de onderbenen



Onze diabetesvoetkliniek

Wij zetten ons sinds 1992, als één van de eersten in Europa, in om voetproblemen bij mensen met diabetes te voorkomen en te behandelen. We doen dit met een uitgebreid team dat alle know-how combineert die nodig is voor de behandeling van deze complexe problemen.

- **Uitgebreide 'voetkliniek':** elke maandagnamiddag (afspraak 053/72 44 88)
- **Gespecialiseerde hospitalisatieafdeling diabetesvoet:** 8 bedden
- **Consultaties podologen:** alle werkdagen (afspraak 053/72 44 88)
- **Voetwacht:** u kan elke dag terecht voor dringende problemen (noodnummers zie voorpagina)

Ons team:

- Endocrinologen: dr. Frank Nobels (coördinator), dr. Inge Van Pottelbergh, dr. Liesbeth Van Huffel, dr. Katrien Wierckx, dr. Paul Van Crombrugge
- Voetchirurg: dr. Wahid Rezaie
- Voetverpleegkundige: Christa Van Der Gucht
- Podologen: Annick Staelens, Karolien De Vis
- Diabetes- en wondzorgverpleegkundigen: Betty De Muyter, Fleur Huion, Karin Nuyts
- Schoenmaker: Frank Borghs (Tel: 03/ 324 00 41)
- Secretaressen: Katrien Hunninck/Sonja Bockstael/Charlotte De Jaeger / Veerle Vermeir



Samenwerking met vasculaire chirurgen dr. Lieven Maene en dr. Roel Beelen, en met verpleegkundig specialist wondzorg Lieven Decavele

Contactgegevens

Campus Aalst

Moorselbaan 164 - 9300 Aalst



Hoe kan u ons contacteren?

- Tel: 053/72 44 88
- Fax: 053/72 41 87
- Email: diabetessecretariaat@olvz-aalst.be



Noodsituatie?

Bel het diabetesteam:

- Tijdens kantooruren:
053/72 44 88
- Na kantooruren:
053/72 45 63

Of kom naar spoed.

www.olvz.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn.

Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 11/02/2020

Goedgekeurd door dokter Nobels