

Word
ook lid!



Diabetesvereniging Nederland (DVN) behartigt de belangen van mensen met diabetes. DVN biedt informatie en advies over diabetes en een gezonde leefstijl. Profiteer als lid van: deskundige hulp van onze klantenservice, korting op diabeteshulpmiddelen en (zorg) verzekeringen, het magazine Diabc, activiteiten bij jou in de buurt en nog veel meer.

Bekijk alle voordelen op www.dvn.nl.
Word direct lid of bel 033 - 463 05 66.



20181343-12

Postadres
Postbus 470
3830 AM Leusden

Bezoekadres
Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden

Telefoon
033 - 463 05 66
info@dvn.nl

Meer weten?

Meer informatie over complicaties vind je op www.dvn.nl.
Neem voor vragen over diabetes contact op met onze klantenservice via info@dvn.nl of via **033 - 463 05 66**.

Met anderen praten over diabetes en ervaringen uitwisselen? Ga naar www.diabetestrefpunt.nl.



Voeten

Leven met diabetes



www.dvn.nl



**Diabetesvereniging
Nederland**

Leven met diabetes

Aandacht voor je voeten is belangrijk, zeker als je diabetes hebt. Je kunt namelijk te maken krijgen met vervelende gevolgen van diabetes, bijvoorbeeld gevoelsverlies en daardoor wondjes en ontstekingen. Deze voetproblemen noemen we ook wel de diabetische voet. Maar liefst 1 op de 4 mensen met diabetes krijgt hiermee te maken. Ontdek wat je zelf kunt doen om voetproblemen bij diabetes te voorkomen.

Complicaties

Hoe langer je diabetes hebt, hoe meer kans je hebt op late complicaties. Problemen aan de voeten is zo'n complicatie, net als problemen met ogen, nieren, zenuwen of bloedvaten. Gelukkig krijgt lang niet iedereen hiermee te maken. Bovendien kun je zelf een heleboel doen om klachten te voorkomen. En als het dan toch mis gaat, zijn de problemen meestal goed te behandelen.

Oorzaken

Voetafwijkingen bij mensen met diabetes worden veroorzaakt door problemen met de bloedvaten en de zenuwen. Diabetes kan op den duur zenuwbanen in je lichaam beschadigen, ook wel neuropathie genoemd. Dit kan leiden tot minder gevoel in je voeten, waardoor je warmte of pijn minder of zelfs niet voelt. Hierdoor is er een grotere kans op infecties en zweren, omdat je bijvoorbeeld blaren en wondjes niet meer (goed) opmerkt. Ook kan de voetbalans verslechteren, waardoor er een geforceerde voetstand ontstaat. De kans op vergroeiingen of botschade neemt hierdoor toe. Te vaak een te hoge bloedglucosewaarde tast ook de bloedvaten aan.

Deze raken beschadigd, verstopt of gaan kapot. Het bloed kan dan niet meer optimaal door het lichaam stromen. Dit merk je het eerst aan je voeten, omdat voeten het verst verwijderd zijn van het hart. Door een minder goede bloeddorstrooming zijn de voeten vaak koud, rood en extra gevoelig voor kou en warmte. Ook genezen wonden veel moeilijker.

Symptomen

De diabetische voet is onder andere te herkennen aan: droge huid of kloofjes, eeltvorming, klauwtenten, minder gevoel in de voeten, tintelingen of pijn, vaak koude voeten, wondjes die moeilijk genezen en verkleuringen aan tenen of voeten. Als je er op tijd bij bent en je voeten regelmatig controleert, voorkom je ernstige infecties, vergroeiing van de voet en in het ergste geval zelfs amputatie van een teen of voet.

Voorkomen

Je kunt veel zelf doen om voetproblemen te voorkomen. Een paar tips:

- Gebruik een voetspiegel. Controleer je voeten regelmatig op de bovengenoemde symptomen en neem bij afwijkingen direct contact op met je arts of podotherapeut.
- Verwijder eelt en likdoorns nooit zelf en gebruik geen likdoornpleisters. Laat je arts je doorverwijzen naar een medisch pedicure met de aantekening diabetische voet.
- Draag sokken van goede kwaliteit, zonder dikke naden, plooiën of strak elastiek.
- Loop niet op blote voeten en zorg voor degelijke schoenen die goed passen. Een hak van 1 à 2 centimeter is optimaal. Loop nieuwe schoenen voorzichtig in.
- Controleer de binnenkant van je schoenen regelmatig op spijkertjes, steentjes of harde naden.

- Knip je nagels recht af en niet te kort.
- Gebruik geen kruik in bed, trek liever thermosokken aan om je voeten warm te houden.
- Voetgymnastiek bevordert een gezonde bloeddorstrooming. Daarvoor bestaan eenvoudige oefeningen.
- Was je voeten regelmatig, maar neem geen voetbaden. Vermijd extreme temperaturen. Droog je voeten goed en deppend af. Wrijf droge voeten in met dunne olie of geschikte voetencrème.
- Gebruik geen gaas en verband ter bescherming van je voet. Dit zorgt voor te veel druk op bepaalde plekken in de schoen.

Controle

Vooraf goede bloedglucosewaarden en goede schoenen zijn van groot belang om complicaties aan de voeten te voorkomen. Ook als je net diabetes hebt. Regelmatige controle is belangrijk, zowel door jezelf als door je huisarts of praktijkondersteuner. Die kunnen indien gewenst je doorverwijzen naar een medisch pedicure, podotherapeut of de voetenpoli (minimaal één keer per jaar). Aarzel niet om dit te doen. Bij geconstateerde problemen wordt de zogenaamde 'Sims classificatie' gehanteerd en er wordt gewerkt met risicoprofielen in de voetzorg. Deze geven aan wat de conditie van je voeten is en hoe groot het risico is op het ontstaan van (nieuwe) complicaties.

Meer lezen?

Bekijk de pagina www.dvn.nl/voeten voor meer informatie over voetzorg bij diabetes.

www.dvn.nl