

## Raadpleging

*Indien voetwonde aanwezig:  
Raadpleging op vrijdag voormiddag  
na afspraak op tel. 03 444 12 11 met  
vermelding "diabetische voetkliniek".*

*Indien geen voetwonde aanwezig:  
preventieve raadpleging bij de podoloog,  
na afspraak op tel. 03 444 12 11.*

*Voor dringende voetproblemen die niet kunnen  
wachten tot de eerstvolgende raadpleging kunt u een  
afspraak maken met de diabetesverpleegkundige van  
het respectievelijke GZA ziekenhuis.*

*Sint-Augustinus: 03 443 39 99  
Sint-Vincentius: 03 285 20 00  
Sint-Jozef: 03 444 12 11*



campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. 03 443 30 11  
fax 03 440 43 74

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. 03 285 20 00  
fax 03 239 23 23

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. 03 444 12 11  
fax 03 444 13 11

www.gza.be  
GasthuisZusters  
Antwerpen

# Wat u weten moet bij de verzorging van uw voetwonde

**Derdelijns Curatieve Diabetische Voetkliniek**

patiënteninformatie

## Risico op voetproblemen

Door een verminderde bloedsomloop en/of minder gevoel in uw voeten – als gevolg van diabetes – kunnen wondjes ontstaan die moeilijk genezen. Deze wondjes of blaren ontstaan omdat pijn niet of niet op tijd wordt gevoeld. Zo kunnen er ongemerkt ernstige beschadigingen van de huid optreden.

De ernst van dit risico op voetwonden wordt omschreven in klassen. Afhankelijk van de klasse en uw risicoprofiel laat u het best regelmatig uw voeten nakijken en/of verzorgen.

Risicoprofiel	Voetcontrole-frequentie
Normale gevoeligheid	1 x per jaar
Verminderde gevoeligheid	2 x per jaar
Verminderde gevoeligheid en/of doorbloeding en/of voetmisvormingen	4 – 8 x per jaar
Doorgemaakt ulcus	6 – 12 x per jaar

### GOED NIEUWS

Door uw bloedsuiker goed onder controle te houden en een zo gezond mogelijk leven te leiden, kunt u de gevolgen van complicaties bij diabetes drastisch beperken!

Neem bij problemen zo snel mogelijk contact op met een deskundige: uw huisarts, diabetes-verpleegkundige of podoloog.

## 10 tips om voetproblemen te voorkomen

Een paar minuten aandacht voor uw voeten kan veel problemen voorkomen.

1. **Controleer elke dag uw voeten en schoenen** – doe dit eventueel in een goed verlichte ruimte met een handspiegel en zet – indien nodig – uw bril op. Controleer op blaren, splinters, kloven, roodheid, zwelling, nagelproblemen. Voor de schoenen bekijkt u de binnenzool en voelt u met de hand in de schoen voor oneffenheden of scherpe randen.

2. **Loop nooit op blote voeten** – loop binnen in huis op pantoffels die zowel de tenen als de hiel goed omvatten of draag schoenen.

3. **Draag altijd sokken zonder harde naden in uw schoenen.** Vermijd strak elastische kousen want deze kunnen de doorbloeding belemmeren.

4. **Gebruik een zachte puimsteen** om de drukplekken waar eeltvorming aanwezig is bij te schuren. Dit doet u het best tot 3 maal per week. Gebruik nooit likdoornpleisters. Deze kunnen de huid ernstig beschadigen.

5. **Gebruik een crème voor droge huid als dit u geadviseerd werd.** Belangrijk is dat deze crème glycerine en ureum bevat. Breng de crème aan op de onderzijde en de rug van de voet maar NOOIT tussen de tenen.

6. **Extra voetbadjes nemen is niet nodig.** Als u dit toch wenst te doen, gebruik dan lauw water, laat de voeten niet langer dan 5 minuten in het water en droog nadien goed af, ook tussen de tenen. Controleer steeds de tem-

peratuur van het water vooraf met de hand of elleboog. De voeten worden ook ongevoelig voor temperatuur.

7. Als u uw nagels zelf wilt verzorgen, **knijpt u die steeds recht af.** U kunt de nagels beter vaker knippen met kleine stukjes, dan één keer te kort. Teenagels groeien in door ze te kort te knippen. De hoekjes wegnippen om te voorkomen dat ze niet ingroeien is fout. Vijl uw nagels na het knippen met een kartonnen nagelviltje bij om scherpe randjes te verwijderen.

8. **Koop schoenen van goede lengte en breedte.** Let voornamelijk op voldoende ruimte voor de tenen zowel in de breedte als de hoogte, een sluitingssysteem (veters of kleefstrips) en een goede omsluiting van de hiel zodat de voet niet slipt in de schoen. Koop schoenen in de namiddag, nooit 's morgens en loop ze steeds langzaam en voorzichtig in.

9. **Het is verstandig iedere dag een stukje te wandelen of te fietsen,** maar nooit te lang. Las voldoende rustpauzes in. Stap met kleinere passen: bij grote paslengte moet u extra 'afwikkelen'. Hierbij wordt de druk onder de hiel en voorvoet groter waardoor de kans op wrijving en blaarvorming stijgt.

10. **STOP met roken.** Roken veroorzaakt een extra beperking van bloeddorstrooming naar de voeten.

Bent u onverwacht verhinderd?

Gelieve ons uiterlijk 24 uur op voorhand te verwittigen via het nummer waarop u de afspraak heeft gemaakt. Indien wij niet op de hoogte zijn van uw annulatie, zijn we genoodzaakt administratieve kosten aan te rekenen.