

U bent verwezen naar het diabetisch voetenspreekuur, omdat u een wond aan de voet heeft en bekend bent met suikerziekte (diabetes mellitus). In deze folder leest u wat een diabetische voet is, wat u van het spreekuur kunt verwachten en wat u meeneemt naar het spreekuur. Verder zijn in deze folder adviezen opgenomen over schoenen en een goede voetverzorging.

Diabetische voet

Een kwart van de diabetespatiënten krijgt te maken met voetproblemen. Zo kan onder meer een verminderd gevoel in/onder de voeten (neuropathie) ontstaan. Dit verminderde gevoel zorgt ervoor dat u (beginnende) wonden aan de voet niet goed opmerkt.

Daarnaast kan stijfheid van de voetgewrichten optreden ('limited joint mobility') en kan de stand van de voet langzaam veranderen. De voet krijgt dan te maken met een groter aantal drukpunten zonder dat u het in de gaten heeft.

Verder kunnen de bloedvaten aangetast worden door de diabetes. De bloedvaten raken vernauwd (atherosclerose), waardoor er minder bloed naar de voet kan stromen. Hierdoor genezen wonden aan de voeten moeilijker. Een klein wondje kan dan in korte tijd grote problemen geven.

Ook al zien deze wondjes er aanvankelijk onschuldig uit, ze kunnen – mede door de gevoelsstoornis – leiden tot een (ernstige) infectie aan de voet. Het is belangrijk een dergelijke infectie op tijd te laten behandelen. Als dit niet gebeurt, kan de infectie op lange(re) termijn leiden tot een noodzakelijke amputatie van (een deel van) de voet of het been.

Voetzorg en -controle

Om deze ernstige infecties te voorkomen, is het van belang dat u uw voeten regelmatig laat verzorgen en controleren door bijvoorbeeld uw diabetesverpleegkundige, een praktijkondersteuner bij de huisarts of een pedicure met een diabetische-voetaantekening.

U kunt ook een podotherapeut bezoeken en om advies vragen voor zool- en schoenaanpassingen. Deze vakmensen kunnen zien of speciale zolen of (confectie)schoenen voor u voldoende zijn. Wanneer u een wond aan uw voet heeft, kunnen ze ook bekijken of het nodig is u door te verwijzen naar het diabetisch voetenspreekuur.

Diabetisch voetenspreekuur

Voor het diabetisch voetenspreekuur heeft u een verwijzing nodig van de huisarts of een specialist in het ziekenhuis. Als u een verwijzing heeft, kunt u telefonisch een afspraak maken via de polikliniek Chirurgie (telefoonnummer: 020 – 755 7014).

Uw eerste bezoek vindt plaats in het Wond Expertise Centrum. Dit bezoek bestaat uit een intakegesprek en een lichamelijk onderzoek van de voeten en benen door de verpleegkundig specialist of physician assistant chirurgie.

Indien nodig worden er aanvullende onderzoeken gedaan. Door dit gesprek krijgt het diabetisch voetenteam inzicht in uw situatie en een mogelijke diagnose. Na dit gesprek wordt u verder vervolgd op het diabetisch voetenspreekuur.

Het diabetisch voetenspreekuur wordt elke dinsdagmiddag gehouden in het Behandelcentrum (afdeling C 36) van Ziekenhuis Amstelland, op de Gipskamer of in het Wond Expertise Centrum.

Wat neemt u mee?

Om de afspraak goed te laten verlopen, is het noodzakelijk dat u de volgende zaken meeneemt naar het spreekuur:

- De schoenen waar u het meest op loopt. Vaak zijn dit meerdere paren schoenen.
- Uw actuele medicatielijst (deze kunt u opvragen bij uw apotheek) of al uw medicijnen in de originele verpakking.
- Wondmateriaal waarmee de wond op dit moment wordt behandeld.
- De wondoverdracht van de thuiszorg of huisarts.
- Uw inschrijfkaart van Ziekenhuis Amstelland. Als u deze nog niet heeft, verzoeken wij u deze te laten maken bij de inschrijfbalie voorafgaand aan de afspraak.
- Uw afsprakenkaart.

Het diabetisch voetenteam kijkt naar verschillende aspecten van de voet bij diabetes. Als bij u een of meer afwijkingen worden geconstateerd, is er sprake van een risicovoet. Een risicovoet betekent dat uw voet meer kans heeft op het krijgen van wondjes en dat bestaande wondjes minder goed genezen. Daarop wordt een behandelplan ingezet.

Diabetisch voetenteam

Op het diabetisch voetenspreekuur werken meerdere specialisten met elkaar samen, zodat u zo snel mogelijk de juiste diagnose en behandeling krijgt. Het diabetisch voetenteam bestaat uit de volgende professionals.

Verpleegkundig specialist/physician assistant

De verpleegkundig specialist of physician assistant heeft het intakegesprek met u gedaan. Daarnaast heeft hij of zij eventueel aanvullend onderzoek, zoals een vaat- of röntgenonderzoek, laten doen en/of een behandeling, bijvoorbeeld met antibiotica, ingezet. Verpleegkundig specialisten en physician assistants maken deel uit van het voetenteam in het belang van de wondzorg en hebben een rol in de regie van uw (wond)behandeling. Tevens doen zij verpleegkundige chirurgische handelingen als die nodig zijn.

Vaatchirurg

De vaatchirurg is de hoofdbehandelaar en geeft een indicatie voor een behandeling om indien nodig de doorbloeding te verbeteren, bijvoorbeeld een dotterbehandeling of bypass-operatie of indien noodzakelijk een amputatie.

Wondverpleegkundige

De wondverpleegkundige is betrokken bij de behandeling van de wond en doet verpleegkundige chirurgische handelingen als die nodig zijn. Ook geeft hij of zij advies over de wondbehandeling en de wondverzorging thuis.

Diabetesverpleegkundige

De diabetesverpleegkundige is betrokken bij de voet- en diabeteszorg. Ook geeft hij of zij advies over de wondbehandeling en de voetzorg thuis. Daarnaast heeft de diabetesverpleegkundige een ondersteunende functie bij het behandelplan.

Revalidatiearts

De revalidatiearts doet het uitgebreide voetonderzoek en stelt een eventuele vorm- en/of standsafwijking van uw voet(en) vast. Als dit noodzakelijk is, overlegt de revalidatiearts met de orthopedisch schoenmaker of en welke schoenaanpassing of -voorziening nodig is.

Orthopedisch schoenmaker

De orthopedisch schoenmaker levert maatsteunzolen, doet aanpassingen aan confectieschoenen of verstrekt maatschoenen (orthopedische schoenen).

Gipsverbandmeester

De gipsverbandmeester is betrokken bij de behandeling van voetproblemen. Soms is het nodig de voetproblemen met gips te behandelen. De gipsverbandmeester legt dan het gips aan en geeft u hierover informatie.

Voorkomen van voetproblemen en infecties

Om voetproblemen te voorkomen, is extra aandacht nodig voor uw voeten en schoenen.

Voetverzorging

- Inspecteer dagelijks uw voeten, ook de onderkant (eventueel met behulp van een handspiegel). Dit kunt u zelf doen of door iemand anders laten doen. Let hierbij op wondjes, kloofjes, blaren (ook tussen de tenen) en rode vlekken die niet na een kwartier verdwijnen. Als u een of meer van deze afwijkingen ziet, neemt u direct contact op met uw specialist.
- Controleer altijd uw voeten na het dragen van schoenen, op de hierboven genoemde punten.
- Was uw voeten dagelijks met lauw water.
- Zorg dat u uw voeten goed droogt, vooral tussen de tenen.
- Smeer uw voeten in met voetzalf, zodat de huid niet uitdroogt, maar smeer niet tussen de tenen.
- Gebruik **GEEN** voetenbad. Dit geeft kans op verbranding, verweking en infectie.
- Loop nooit blootvoets, ook niet in huis.
- Draag wollen of katoenen sokken zonder naden en van goede kwaliteit.
- Verschoon uw sokken dagelijks.
- U kunt het beste geen synthetische pantykousjes dragen.

- Laat uw nagels regelmatig knippen en uw voeten verzorgen door een pedicure met een diabetische-voetaantekening.

Schoenadvies

- Inspecteer dagelijks de binnenkant van uw schoenen en zolen. Let hierbij op steentjes, harde naden, uitsteeksels of een opgerolde zool. Bij afwijkingen in de schoenen neemt u zo spoedig mogelijk contact op met uw orthopedisch schoenmaker.
- Zorg dat u minstens 2 paar goede schoenen heeft. Let op de maat! In de loop van de jaren kan uw schoenmaat namelijk veranderen. Zorg ervoor dat uw voeten binnen de zoolranden vallen.
- Gebruik een lange schoenlepel bij het aantrekken van uw schoenen als u er slecht bij kunt komen.
- Draag goed aansluitende schoenen met veters of klittenband en bij voorkeur van leer.
- Draag het liefst platte schoenen. Mocht u per se hakken willen dragen, zorg er dan voor dat deze niet hoger zijn dan 3 centimeter.
- Koop uw schoenen aan het eind van de middag, omdat uw voeten dan iets dikker zijn.
- Laat bij twijfel uw schoenen altijd controleren door een podotherapeut, orthopedisch schoenmaker of revalidatiearts.

Wanneer contact opnemen?

Bij acute problemen (bijvoorbeeld bij verslechtering van de wond en/of roodheid, warmte en zwelling van de voet) kunt u tijdens kantooruren, afhankelijk van uw klachten, contact opnemen met de polikliniek Chirurgie (020 – 755 7014).

Als u 's avonds, in het weekend of op feestdagen acute voetproblemen krijgt, kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp (020 – 755 6560).

Als uw aangepaste schoenen niet goed passen of niet lekker zitten, neem dan zo snel mogelijk contact op met de polikliniek Revalidatie (020 – 755 7144).