

Wat is Diabetes

Bij Diabetes (suikerziekte) kan het lichaam de bloedsuiker niet meer regelen. Het lichaam regelt dat bij gezonde mensen heel nauwkeurig, met het hormoon insuline.

Een te hoge bloedsuiker in het bloed kan op termijn tot ernstige complicaties leiden op het gebied van hart- en vaatziekten, zoals o.a. een hart- en/of herseninfarct, nieraandoeningen, oogproblemen, zenuw schade en amputatie van ledematen.

Diabetes en voetproblemen

Voetproblemen bij Diabetes hebben te maken met zenuw schade, verminderde doorbloeding en moeilijke wondgenezing.

Bloedvaten

Door een verminderde bloedcirculatie kunt u last krijgen van warme rode voeten. Het weefsel krijgt dan te weinig zuurstof. Wondjes aan uw voeten genezen slecht omdat afvalstoffen niet goed afgevoerd kunnen worden.

Zenuwen

Doordat zenuwen in uw voet minder goed functioneren kan het gevoel in uw voet verminderen of zelfs verdwijnen. Daardoor merkt u niet of er wondjes, eelt, blaren of likdoorns op uw voeten zitten, wat nare gevolgen heeft, omdat de wondjes langzaam of niet genezen.

Wat kunt u zelf doen?

Controleer uw voeten dagelijks op wondjes en huidbeschadigingen en let bij controle goed op de volgende punten:

- rode plekken (drukplekken)
- roodheid, jeuk, kloofjes en schilfering kan duiden op voetschimmel
- eeltvorming
- verkleuringen van de huid (wit, blauw, rood) en het koud aanvoelen van de huid
- warme en opgezwollen voeten
- overgevoeligheid voor zelfs lichte druk
- verlies van vetweefsel onder de voet
- verwonding waar u niets van gevoeld heeft
- ongevoeligheid of juist pijn bij warmte en kou
- tintelingen of kramp in voeten of benen
- pijn in uw benen tijdens het lopen, die bij stilstaan verdwijnt

Meld deze symptomen bij uw huisarts, podotherapeut of pedicure.

U heeft een wondje, blaar of ontsteking ontdekt.

Wat te doen!

Als u een wondje, blaar of ontsteking heeft ontdekt aan uw voet of been, neem direct contact op met uw huisarts. Dit moet zo snel mogelijk worden behandeld. Het niet op tijd behandelen van een wond bij Diabetes kan ernstige gevolgen hebben en kan zelfs leiden tot amputatie.

Vergoeding

Als Diabetes patient bent u ingedeeld in een Simm's Classificatie. Naar aanleiding hiervan kan het zijn dat u recht heeft op een tegemoetkoming in de behandelkosten. U kunt bij uw eigen zorgverzekeraar navragen of u hiervoor in aanmerking komt.

Wat kan de pedicure voor u betekenen?

De medisch pedicure is bij uitstek opgeleid om voeten van personen met diabetes adequaat en zorgvuldig te onderzoeken, te behandelen en te adviseren.

Bij het eerste bezoek zal er een screening van uw voeten plaatsvinden. Hierbij worden er vragen gesteld over uw leefsituatie en medisch verleden en uw voeten worden bekeken en getest. Afhankelijk van de testen wordt deze screening periodiek herhaald.

Naast een deskundige behandeling is het ook belangrijk dat er goed geadviseerd wordt op het gebied van huidverzorgingsproducten en schoenkeuze. Mocht het nodig zijn, dan kan ik u doorverwijzen naar uw huisarts, specialist of een podotherapeut.

10 Gouden regels bij Diabetes

1. Bekijk en betast uw voeten dagelijks. Een huisgenoot kan dit uiteraard ook voor u doen. Zijn er blaren, schrammen, wondjes, kloven aan de voet of tussen de tenen of verkleuringen aan de huid moet u die meteen laten behandelen.
2. Draag gave wollen sokken of kousen, zonder harde naden of stoppen. De kousen of sokken mogen niet knellen.
3. Loop niet op blote voeten. Bescherm uw voeten door het dragen van ruime, leren schoenen met de juiste hakhoogte. Loop nieuwe schoenen voorzichtig in.
4. Loop niet te lang achter elkaar door, rust regelmatig even uit. Controleer uw voeten na een lange wandeling.
5. Loop met kleine passen. U hoeft uw voeten dan minder af te wikkelen en de voorvoet en de hiel worden minder belast. U voorkomt blaren en wondjes.
6. Betast de binnenkant van uw schoenen voor u ze aantrekt. Steentjes, uitstekende spijkers en hard geworden naden kunnen uw voeten verwonden. Met uw handen voelt u veel meer dan met uw voeten!
7. Droog uw voeten na het wassen goed af, ook tussen de tenen.
8. Wrijf uw voeten in met een crème of olie die geschikt is voor diabetici.
9. Gebruik nooit een kruik in bed. Uw voeten voelen de warmte niet goed genoeg. Draag liever slaapsokken.
10. Knip uw nagels recht af. Gebruik nooit likdoornpleisters of tinctuur en snijdt zelf geen eksterogen of eelt weg. Bezoek regelmatig een pedicure.

Neem bij alle bijzonderheden contact op met een deskundige. Doe dit ook als u twijfelt.