

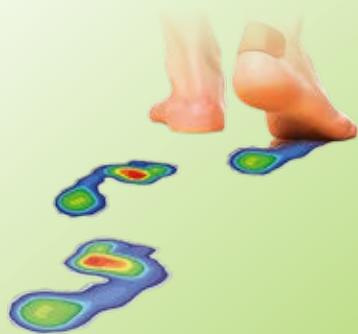


Voetzorg bij diabetes

Ruim eenderde van de diabetici krijgt te maken met voetproblemen. Hoe langer je diabetes hebt, hoe groter het risico. Vandaar dat we u graag blijven uitleggen hoe belangrijk voetzorg is voor mensen met diabetes. In de voetzorg voor diabetici geldt met nadruk: voorkómen is beter dan genezen.

Gratis voetencheck

Kent u iemand met voetklachten?
De gratis voetencheck is er voor iedereen!



Maak vrijblijvend een afspraak voor een **gratis voetencheck**. Bel ons of meld u aan via www.footcare.nl. Voor iedereen met vragen over voeten!

Waarom lopen diabetici een groter risico op voetproblemen?

Diabetes mellitus tast de zenuwbanen aan, wat leidt tot gevoelsstoornissen. Mensen met diabetes hebben vaak minder gevoel in hun voeten en last van tintelingen of pijnlijke, koude voeten. Door de verminderde zenuwfunctie wordt ook pijn steeds minder gevoeld. Zo kunnen er ongemerkt drukplekken en verwondingen ontstaan.

Genezing van wonden gaat langzamer

Diabetici lopen niet alleen een groter risico op wonden omdat ze een verminderd pijngevoel hebben, de genezing van een wond(je) verloopt ook langzamer. Vaak is de bloedtoevoer naar en van de voeten verstoord, waardoor er minder voedingsstoffen en zuurstof naar de voeten geleid worden, en afvalstoffen minder goed afgevoerd. Genezing duurt daardoor langer.

Zorg dat u problemen vóór bent

Verwaarlozing van een wond kan in ernstige gevallen zelfs leiden tot

amputatie. Om dit te voorkomen is het belangrijk voetproblemen tijdig te signaleren en te behandelen.

Dit kunt u zelf doen:

- Kijk en voel goed in uw schoenen voordat u ze aantrekt. Er kunnen kleine steentjes in zitten of de voering kan slijtage vertonen, wat ongemerkt leidt tot druk of wrijving op de voet.
- Inspecteer uw voeten dagelijks op huidbeschadigingen en -verkleuringen.
- Smeer uw voeten na het douchen in met een verzorgende voetcrème om uitdroging van de huid te voorkomen. Hiervoor gaat u naar de medisch pedicure:
- Voor het verwijderen van eelt en likdoorns. Vijl eelt niet zelf weg en probeer zeker niet te peuteren in likdoorns. Het risico bestaat dat u ongemerkt een wondje veroorzaakt.
- Voor het behandelen van ingegroeide nagels

Voor deze zorg kunt u terecht bij de podotherapeut:

- De behandeling van wonden
- Voethulpmiddelen op maat, zoals

Vervolg - Voetzorg bij diabetes



Wilt u meer weten over voorlopig orthopedisch schoeisel? Lees dan het blog van orthopedisch schoentechnicus Christ op www.footcare.nl



Passende schoenen

Ook in de zomer is het belangrijk dat u altijd passende schoenen draagt. Op blote voeten door de tuin mag dan aantrekkelijk lijken, de gevolgen van een mogelijke infectie laten dat zomerse gevoel snel verdwijnen. We adviseren daarom toch uw schoenen aan te trekken. Goede schoenen sluiten aan rond de voet, hebben een drukverdelend voetbed en voldoende ruimte voor de tenen om te bewegen. Heeft u vragen over geschikt schoeisel voor uw voeten? We helpen u graag!

voetbedden of ortheses voor correctie van de stand van de tenen

- De jaarlijkse controle en evaluatie van uw behandelplan

Toch een wond?

Het kan gebeuren dat u ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch merkt dat u een wond aan een voet heeft opgelopen. Of dat u verwondingen heeft opgelopen door een ongeval. Dan is adequate wondzorg van het

grootste belang. Uw podotherapeut, huisarts of diabetisch verpleegkundige zal u hierin adviseren. Zolang de wond aan het genezen is en u uw schoenen niet kunt dragen, kunnen wij zorgen voor voorlopig orthopedisch schoeisel ter bescherming van de voet. Voorlopig orthopedisch schoeisel wordt voorgeschreven door de medisch specialist bij wie u in behandeling bent, bijvoorbeeld een revalidatiearts of orthopedisch chirurg.

Veelgestelde vragen



Wat is een Sims-classificatie?

De Sims-classificatie geeft aan hoe groot het risico is op wondjes aan uw voeten. Bij Sims 0 is dat risico laag, bij Sims 3 loopt u een groot risico. De huisarts, diabetesverpleegkundige, praktijkondersteuner of podotherapeut stelt uw Sims-classificatie vast. Op basis van de Sims-classificatie en uitgebreid aanvullend onderzoek bepaalt de podotherapeut uw zorgprofiel en stelt uw behandelplan op.

Wat is een zorgprofiel?

Een zorgprofiel heeft u nodig om in aanmerking te komen voor vergoeding van voetzorg bij diabetes mellitus. Om uw zorgprofiel te bepalen, doet de podotherapeut uitgebreid voetonderzoek dat volgens protocol is vastgelegd. Het zorgprofiel geeft aan hoeveel voetzorg u minimaal nodig heeft bij uw ziekteverloop. De zorgprofielen lopen op van 0 t/m 4, waarbij 0 staat voor weinig, en 4 voor veel risicofactoren zoals een slechte doorbloeding en minder gevoel in uw voeten. Vanaf zorgprofiel 2 wordt voetzorg bij diabetes mellitus vergoed vanuit de basisverzekering. Podotherapeutische producten worden veelal (deels) vergoed vanuit aanvullende verzekeringen.

Wilt u meer weten over vergoedingen voor diabetische voetzorg? Kijk dan op www.footcare.nl/voetonderzoek-diabetes of op de website van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten: www.podothrapie.nl

Krijg ik als diabeticus altijd orthopedische schoenen?

Nee, orthopedische schoenen zijn pas nodig op het moment dat uw voeten niet goed beschermd meer kunnen worden door de 'normale' confectieschoenen. Bijvoorbeeld bij veranderingen in de voetvorm of stand van de tenen, waardoor confectieschoenen niet meer passen of zorgen voor drukpunten.

Goede confectieschoenen kunnen we vaak aanpassen door bijvoorbeeld meer ruimte in de schoen te creëren en plaatselijk het leer iets op te rekken. Of door een drukverdelend voetbed te vervaardigen, waarmee de kans op eelt en eeltkloofjes vermindert. Ook zijn er heel veel semi-orthopedische schoenmodellen die ogen als confectieschoenen, maar die wel net iets breder of dieper zijn, zodat de voet voldoende ruimte heeft. Er zijn legio mogelijkheden in schoenen die de voeten goed beschermen en die er ook nog eens prima uitzien.



In de etalage

Populaire modellen uit onze voorjaarscollectie maatschoenen

- Deze modellen worden volledig op maat gemaakt.
- Andere uitvoeringen in kleur en materiaal zijn mogelijk. U kunt zelf bijvoorbeeld leersoort of textiel en veter- of klittenbandsluiting kiezen.
- Uw orthopedisch schoentechnicus adviseert over de pasvorm en helpt u bij het kiezen van een model dat geschikt is voor uw voeten.

Kies uw favorieten

Er is veel variatie mogelijk in de uitvoering van uw schoenen.

Kies bijvoorbeeld uit een van deze leersoorten.



Kijk voor meer modellen, leersoorten en kleuren op onze website www.footcare.nl

We blijven bij de les

Orthopedisch schoentechnici en podotherapeuten van al onze vestigingen zijn recent bijgepraat door een specialist in diabetische wondzorg.



Uit zijn dagelijkse praktijk wordt eens te meer duidelijk hoe belangrijk het is voor diabetici om wonden te voorkómen.

Hierbij helpen wij u natuurlijk graag, dus aarzel niet contact met ons op te nemen als u vragen heeft!

Goed voor de diabetische voet

Verzorgende voetcrème

Bijna iedereen heeft wel wat eelt onder zijn voeten. Eelt ontstaat door langdurige wrijving of druk. De huid reageert hierop door meer dode hoorncellen af te stoten en zo vormt zich een eeltlaag. Als eelt te lang onbehandeld blijft, kunnen er eeltkloofjes ontstaan: kleine scheurtjes in de eeltlaag, die wondjes veroorzaken. Het is daarom geen luxe om uw voeten regelmatig met een verzorgende en hydraterende voetcrème in te smeren. Zo droogt de huid niet uit en blijft soepel.

Er bestaat ook speciale klovencrème die geschikt is voor diabetici.

Sokken zonder naden

Naden in sokken drukken op de huid van de tenen. Omdat diabetici die druk niet voelen en hiervan geen pijn ervaren, wordt de huidirritatie vaak niet opgemerkt. De naden in sokken kunnen de huid ongemerkt beschadigen of kleine onderhuidse kwetsuren veroorzaken. Om dit te voorkomen, raden wij diabetici aan naadloze sokken te dragen.



Ron rekt af met stress en overgewicht



Met souplesse en kracht zet Ron Logister (42) zich af op de roeitrainer bij Fysiotherapie Brunssum-Noord. Eén, soms twee keer per week doet hij hierop een 'full body work-out'. Op de loopband doet hij conditietraining en de andere apparaten gebruikt hij voor balans- en coördinatieoefeningen. Daarnaast maakt hij elke zondagmorgen een stevige wandeling in de buitenlucht. Nadat hij ruim een jaar geleden getroffen werd door een hersenstaminfarct is Ron aan een nog grotere fitheidsrace begonnen. Zelf heeft hij het 'project Ron 2.0' gedoopt.



Sukkelen met diabetes

Rond zijn twintigste werd bij Ron de diagnose diabetes type 2 gesteld. Ron kijkt terug: "Ik kwam daarvoor in behandeling bij een internist. Toch heeft hij het destijds weggezet, want ik was druk met mijn studie. Stress

was de oorzaak. Enkele jaren na mijn afstuderen ging ik werken bij pensioenorganisatie APG. Intussen ben ik doorgesukkeld met de diabetes."

Hersenstaminfarct

Met de jaren werd Ron zwaarder en zijn bloeddruk bleek te hoog. Gaandeweg werd het leven van Ron steeds drukker. Naast zijn toch al hectische baan als campagneleider bij APG, met vaak werkweken van zestig uur, werd hij secretaris van de Karnavalsroad Broenssem en later van de Brunssumse carnavalsvereniging De Streupers én voorzitter van de optochtcommissie. Op Aswoensdag 2017 knapte het koord. "Mijn linkerbeen viel uit; ik kon niet meer lopen. Een week later volgde een verlamming aan mijn rechterarm. Volgens de neuroloog die mij behandelde had ik een hersenstaminfarct gehad. Dat is een bloeding in de hersenstam, herkenbaar aan de kruiselingse uitvalsverschijnselen."

Modieuze schoenen met een stevig voetbed

In een eerdere fase van zijn leven is Ron terechtgekomen bij schoentechnicus Frans Odekerken van Hanssen Footcare in Hoensbroek. Ron vertelt: "De druk op mijn voeten was enorm door het hoge gewicht. Inmiddels zijn er zo'n 60 kilogram vanaf. De schoenen moeten desondanks stevig en stabiel zijn. Ik heb semi-orthopedische schoenen nodig met een op maat gemaakt voetbed. Pas geleden nog heb ik samen met Frans in de catalogus een paar uitgezocht dat bij mijn

voeten past. Het zijn heel modieuze schoenen. Je kunt er niet aan af zien dat het orthopedische schoenen zijn."

Controle over mijn eigen leven

Na het hersenstaminfarct zat de schrik er goed in. Ron: "Ik had het te druk met mijn baan en met het verenigingsleven. Ik was opgejaagd wild, heb mezelf compleet weggecijferd. Nu heb ik soms nog recidivistische verschijnselen. Dan denk je 'het zal toch niet weer!'" Het roer moest dus om. Ron startte, aansluitend aan de revalidatie, een coachingstraject waarin hij leert om zichzelf in bescherming te nemen, om nee te zeggen. Verder ging hij nog serieuzer aan het werk om zijn overgewicht kwijt te raken. Ron: "Ik denk in stappen van tien kilo afvallen. Ik ga nu echt anders om met de dingen want ik wil volledige controle over mijn eigen leven. Ik wil er bovenop komen. Ron 2.0!"

Wij steunen het Liliane Fonds



Dit is Rama Devi, een van de kinderen die het Liliane Fonds heeft kunnen helpen met onze bijdrage. Hoewel ze is geboren met polio, heeft ze zich goed kunnen ontwikkelen met hulp van de Society of the Congregation of the Cross en het Liliane Fonds.



Ze is inmiddels 18 jaar en heeft dankzij de jarenlange medische behandeling goed leren lopen. Mooi om te zien hoe ze met wat extra steun letterlijk stappen heeft kunnen maken! Meer weten over het Liliane Fonds? www.lilianefonds.nl

Hanssen Footcare vindt u op www.footcare.nl en in de regio's:

Haarlem – Amsterdam	(023) 531 92 75
Amersfoort – Apeldoorn	(033) 456 02 62
Arnhem – Ede	(026) 389 23 33
Heerlen – Hoensbroek	(045) 531 16 81
Leiden – Gouda	(071) 576 55 78

