

Voorlichting diabetes voeten



www.novonordisk.nl

P a s s i e v o o r l e v e n



Hoe houdt u 't leven met diabetes leefbaar?

Door een goede behandeling en een aangepaste levensstijl natuurlijk. Maar ook door uw kennis over diabetes bij te houden. Deze brochure is er één uit een reeks van voorlichtingsbrochures over leven met diabetes. De andere brochures gaan onder meer over diabetes type 1 en type 2, de behandeling ervan en sport & beweging. Met deze reeks wil Novo Nordisk B.V. in aanvulling op de huisarts, apotheker, specialist en diabetesverpleegkundige informatie geven over diabetes en het gebruik van de daarvoor bestemde medicatie. Heeft u op- of aanmerkingen of wilt u meer informatie over de andere brochures in deze reeks? Neem dan contact op met onze afdeling Informatie en Service (☎ 0172-44 96 00 / informatie@novonordisk.com) of ga naar onze website www.novonordisk.nl.

Op geen enkele wijze wil Novo Nordisk B.V. de rol van behandelaar vervullen of de indruk wekken de plaats van behandelaar in te willen nemen. Heeft u twijfels over hoe te handelen? Raadpleeg uw huisarts, specialist, diëtist, diabetesverpleegkundige of apotheker. Niets uit deze uitgave mag op enigerlei wijze worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Novo Nordisk B.V.

© Novo Nordisk B.V. 2009



Voorlichting over een diabetische voet

Zoals u wellicht weet kunnen de hoge bloedglucosegehalten van diabetes het zenuwstelsel beschadigen. Eén van de gevolgen hiervan is dat er minder gevoel in de voeten ontstaat. Pijn en warmte worden minder goed gevoeld en er kunnen ongemerkt allerlei lastig te genezen wondjes en blaren ontstaan, die door de diabetes snel gaan infecteren. Bovendien kan door het verminderde gevoel de stand van de voeten veranderen waardoor op den duur ook de kans op druk- en eeltplekken toeneemt. Deze drukplekken kunnen wonden veroorzaken die eveneens slecht genezen, want ook de doorbloeding kan door de diabetes verminderd zijn. Diabetes kan dus een verslechterd genezingsproces veroorzaken, waardoor de arts in het ergste geval in een later stadium moet overgaan tot amputatie van teen of voet.

Hoe langer uw bloedglucosegehalte hoog is, hoe groter de kans op bovengenoemde complicaties die we ook wel een "diabetische voet" noemen. In deze brochure leest u een aantal belangrijke adviezen waarmee u zoveel mogelijk het risico van een diabetische voet kunt vertragen of voorkomen.

1 Wish...

...dat mensen zouden begrijpen dat diabetes een levensstijl is.

Tineke de Vries
diabetes type 1
België

Wie diabetes heeft, kan met late complicaties te maken krijgen. Goede zorg zal het risico zoveel mogelijk verminderen en het optreden van een late complicatie zoveel mogelijk uitstellen.

Een diabetische voet is een uiterst vervelende late complicatie. Probeer er alles aan te doen om een diabetische voet te voorkomen.



Hoe kunt u het risico van een diabetische voet verminderen?

Het staat natuurlijk voorop dat u het risico van een diabetische voet kunt verminderen door een goede regulatie van uw bloedglucosewaarden, een verantwoord voedingspatroon, niet roken en voldoende beweging. Maar daarnaast moet u ook dagelijks uw voeten verzorgen, ze controleren en risico's zien te vermijden.

Hieronder vindt u een aantal belangrijke tips waarmee u het risico van het ontstaan van een diabetische voet kunt verminderen of verergering kunt voorkomen.



- Was de voeten dagelijks met lauwwarm water (36 à 37°C) en weinig zeep. Controleer de temperatuur met de elleboog. Neem geen voetbaden. Een voetbad maakt de huid week. De voeten worden daardoor kwetsbaarder.



- Droog ze goed af door te deppen, in het bijzonder tussen de tenen (niet wrijven!)

- Houd de huid daarna soepel met een paar druppeltjes dunne olie of een vette voeten-crème. Zorg ervoor dat er geen olie of crème tussen de tenen komt om te voorkomen dat de huid week wordt en daardoor beschadigd kan raken. Trek daarna direct kousen en schoenen aan om uitglijden te voorkomen. Gebruik geen talkpoeder. Die kan grove korrels bevatten.



- Knip de nagels recht af, en vooral niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid kunnen groeien. Te korte, te lange of slecht geknipte nagels kunnen wondjes veroorzaken en dus ook infecties!

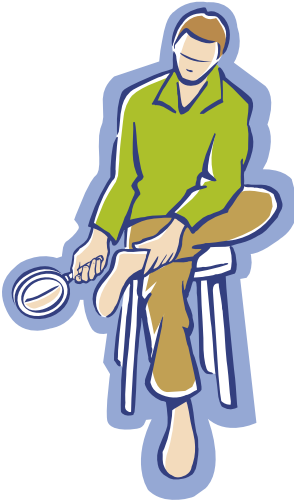


- Snij of knip niet zelf eelt, likdoorns of eksterogen weg, maar laat dit doen door een podotherapeut* of een pedicure met "diabetesaantekening". Gebruik geen likdoornpleisters en prik geen blaren door.
- Gebruik bij koude voeten in bed geen kruik, maar liever sokken.

**** Een podotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van voetproblemen. De podotherapeut doet daarnaast ook preventief onderzoek en geeft advies over voetverzorging en schoenen. Vraag ernaar bij uw diabetesverpleegkundige.***

Hoe controleert u uw voeten?

Door een dagelijkse controle kan er bijtijds ingegrepen worden om verslechtering te voorkomen. Dit hoeft niet veel tijd te kosten. Met 10 minuten bent u al klaar. Voor alle zekerheid moet u ook één keer per jaar door de diabetesverpleegkundige, huisarts, praktijkondersteuner, de podotherapeut of op de voetenpoli uw voeten laten controleren.



Om zelf goed de voetzolen te controleren gebruikt u een spiegel. Vergeet daarbij niet tussen de tenen te kijken.

Let in het bijzonder op:

- Wondjes
- Schrammen
- Kloven
- Verkleuringen (wit, blauw, rood)
- Een koud of doods gevoel
- Blaren
- Likdoorns
- Eeltranden

Mocht u iets dergelijks zien, aarzel niet en raadpleeg de dokter of diabetesverpleegkundige.

U beschermt de voeten nog beter door sokken te dragen zonder harde naden of stoppen. Draag wollen of katoenen sokken en verschoon ze dagelijks.

Waar moet u bij uw schoenen op letten?

Zorg in ieder geval voor schoenen van goede kwaliteit. Schoenen die uw voeten afdoende beschermen en waar de tenen voldoende ruimte in hebben. Let er ook op dat uw schoenen de hielen goed omsluiten. Draag geen hoge of middelhoge hakken. Draag altijd schoenen, dus ook binnenshuis.



Als u schoenen aantrekt, controleert u met de hand of er geen harde stiknaden in zitten, of andere uitsteeksels of steentjes. Gebruik nooit gaas en verband ter bescherming van de voet. Dit neemt extra ruimte in.

Nieuwe schoenen kunt u het beste laat in de middag kopen. De voeten zijn dan vaak wat opgezet, zodat u minder kans loopt te kleine schoenen te kopen. Laat daarom ook uw voeten opmeten.



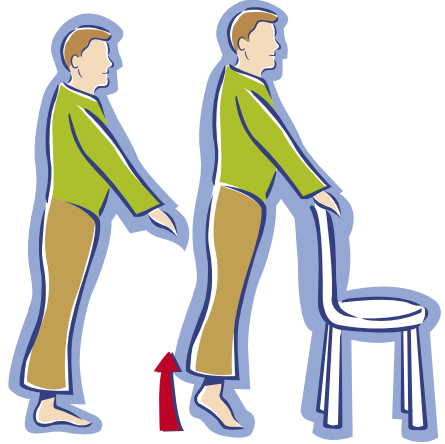
Met welke oefeningen houdt u uw voeten in goede conditie?

Nog een handige tip. Draag de sokken of panty's binnenste buiten. Uw voeten zullen minder last hebben van de naden.

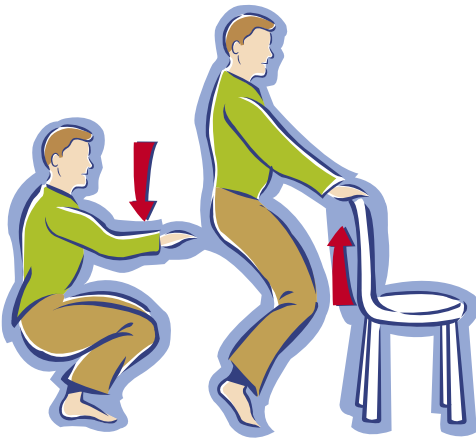
Zorg goed voor uw voeten – en gebruik ze. Door bijvoorbeeld elke dag even een blokje om te gaan stimuleert u de bloedsomloop. Bovendien voelt u zich er beter bij.

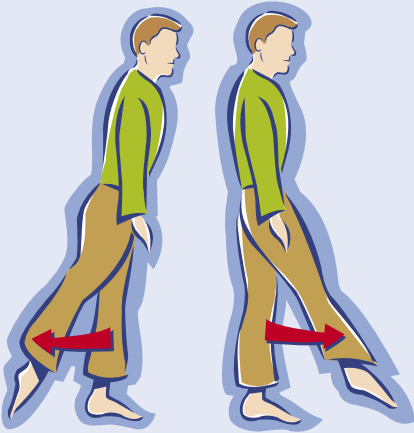
Bewegen is goed voor de bloedsomloop. Doe daarom dagelijks de volgende oefeningen gedurende enkele minuten. Het bevordert de doorbloeding van uw voeten.

- Ga afwisselend op de tenen en de hele voet staan.



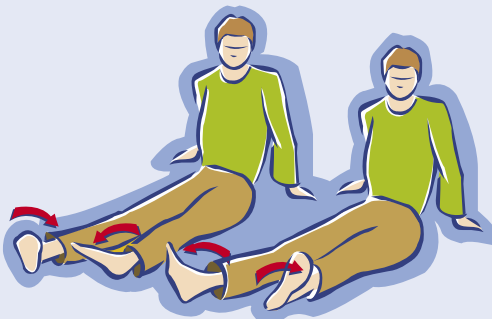
- Houdt u aan de rugleuning vast en maak met een rechte rug een aantal kniebuigingen.





- Zet het gewicht op één been en maak met het andere cirkelbewegingen. Gebruik desnoods een plankje zodat het ronddraaiende been de grond niet raakt. Ook kunt u zich vasthouden aan een stoel.

- Ga op een stoel zitten en sta weer op, zonder de armen te gebruiken.



- Ga op de grond zitten, steun op de armen en maak cirkelbewegingen met de voeten, zonder de vloer te raken.

Meer weten?

Belangrijke sites met informatie zijn [www: www.novonordisk.nl](http://www.novonordisk.nl)

- novonordisk.nl
- dvn.nl
- bloedsuiker.nl

De Diabetesvereniging Nederland (033-4630566) is de grootste patiëntenvereniging van Nederland. De vereniging geeft het blad *Diabc* uit en verzorgt cursussen over het omgaan met diabetes.

Natuurlijk kunt u voor meer informatie terecht bij de huisarts. Maar ook de pedicure kan u helpen met het verzorgen van de voeten. De pedicure kan door de adviserende en signalerende taak die hij/zij heeft doorverwijzen naar de huisarts voor een bezoek aan de podotherapeut.

Als u verder op de hoogte wilt blijven van het laatste nieuws over diabetes, is er een tijdschrift dat gratis verkrijgbaar is bij de apotheek of diabetesverpleegkundige: ***Bloedsuiker***.

Ook via het internet kunt u van alles te weten komen over diabetes. Op www.novonordisk.nl vindt u een schat aan informatie over de behandeling en alles wat met diabetes te maken heeft. U vindt er onder andere de diabetesencyclopedie. Een andere praktische site is die van de Diabetesvereniging Nederland, dé vereniging van en voor mensen met diabetes, en uitgever van het tijdschrift ***Diabc***.

U kunt ook contact opnemen met de afdeling Informatie & Service van Novo Nordisk B.V. (tel. 0172- 44 96 00 /informatie@novonordisk.com). U kunt ook onze website bezoeken www.novonordisk.nl.



Voetverzorging voor mensen met diabetes

Voetverzorging is van groot belang voor ieder mens met diabetes.

Nauwgezette controle van de voeten, dagelijkse verzorging en het kiezen van verantwoord schoeisel kunnen veel problemen met de voeten voorkomen.



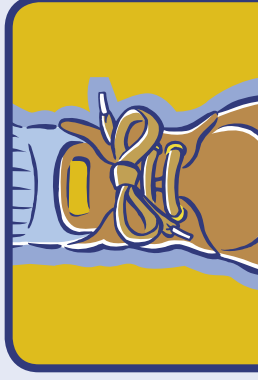
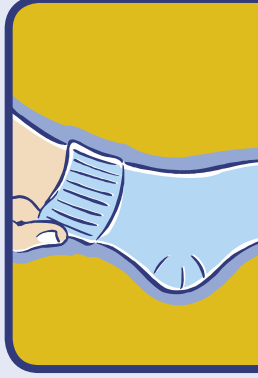
1. Was uw voeten dagelijks met hand-warm water, net zoals u uw handen wast.



2. Droog uw voeten zorgvuldig af, met name tussen de tenen.



3. Knip uw nagels recht af om te zorgen dat ze niet kunnen ingroeien in het nagelbed. Ingegroeide nagels en eelt moeten door een podotherapeut of een pedicure behandeld worden.





- 4.** Houd de huid soepel met een zachte crème of dunne olie. Zorg er echter voor dat die niet tussen de tenen komt.



- 5.** Trek dagelijks schone en zachte sokken of kousen aan. Zorg ervoor dat deze niet te groot of te klein zijn.



- 6.** Houd uw voeten warm en droog. Draag bij voorkeur katoenen of wollen sokken of kousen en leren schoenen.



- 7.** Loop niet blootvoets, niet binnen - niet buiten.



- 8.** Draag altijd schoenen die goed passen. Dit geldt ook voor sandalen. Let goed op dat er voldoende ruimte is voor de tenen.



- 9.** Controleer de binnenzijde van uw schoenen dagelijks om oneffenheden als scheurtjes, steentjes en andere onregelmatigheden die uw huid kunnen irriteren, tijdig op te sporen.

Zorg goed voor uw voeten - en gebruik ze. Elke dag een wandeling stimuleert niet alleen de circulatie, u voelt zich er bovendien beter bij. Bestaan er echter al problemen met uw voeten, vraag dan uw behandelaar om advies.

Novo Nordisk. Al meer dan driekwart eeuw toonaangevend in de diabeteszorg

Al sinds 1923 zet Novo Nordisk zich in voor het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met diabetes. Het doel van Novo Nordisk is echter diabetes en de gevolgen te overwinnen. Wij blijven daarom werken aan de mogelijkheden van een eerdere diagnose en een betere behandeling. Het uiteindelijke doel is diabetes te voorkomen of te genezen. Hiervoor verricht Novo Nordisk veel wetenschappelijk onderzoek. Maar wij verdiepen ons ook in de mens met diabetes. In de DAWN-studie (Diabetes Attitudes Wishes and Needs) bijvoorbeeld, interviewden we in 13 landen meer dan 5.000 mensen met diabetes en 3.000 artsen en verpleegkundigen. Met de inzichten uit deze studie stemmen wij ons voorlichtings- en educatiemateriaal zo goed mogelijk af op uw wensen.

Als het gaat om innovatie op het gebied van diabeteszorg kent Novo Nordisk een lange traditie. Hiernaast hebben wij enkele belangrijke historische productinnovaties op een rijtje gezet.

- 1923 Novo Nordisk start met insulineproductie
- 1946 Novo Nordisk vindt de Isophane (NPH) insuline uit (NPH = Neutraal Protamine Hagedorn)
- 1964 Novo Nordisk introduceert de eerste kant-en-klare insulinemengsels
- 1982 Novo Nordisk introduceert de eerste menselijke insuline ter wereld
- 1985 Novo Nordisk ontwikkelt de eerste insulinepen ter wereld: NovoPen®
- 1989 Novo Nordisk introduceert NovoLet®
- 1992 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 3
- 1999 Novo Nordisk introduceert haar moderne snelwerkende insuline
- 2001 Novo Nordisk introduceert repaglinide
- 2002 Novo Nordisk introduceert haar eerste mengsel van moderne snelwerkende en middellangwerkende insuline
- 2002 Novo Nordisk introduceert FlexPen®, het eenvoudige voorgevulde insulinetoedienings-systeem
- 2004 Novo Nordisk introduceert haar moderne langwerkende insuline
- 2004 Novo Nordisk introduceert NovoPen® Junior
- 2006 Novo Nordisk introduceert de NovoFine® 32G Tip 6 mm naald
- 2007 Novo Nordisk introduceert NovoPen® 4
- 2007 Novo Nordisk introduceert de NovoFine® Autocover™ naald
- 2008 Novo Nordisk introduceert Innolet®

060915-919301

Novo Nordisk B.V.

Postbus 443
2400 AK Alphen aan den Rijn
T +31 (0)172 44 96 00
www.novonordisk.nl

informatie@novonordisk.com
www.changingdiabetes.nl

