Multidisciplinair Diabetes Voeten Spreekuur (MDVS)

Behandelplan – wat kunt u zelf doen?

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Behandelplan – wat kunt u zélf doen?

U heeft zelf ook een zeer belangrijke rol bij de behandeling van uw wonden en het voorkomen van nieuwe wonden in de toekomst. Onze behandeling helpt de wonden te genezen maar met alleen de behandeling komt u er niet. U heeft zelf ook (deels) invloed op het genezingsproces en het voorkomen van nieuwe wonden.

Volg adviezen van de deskundigen uit het MDVS op.

- Uw bloedsuikerspiegel moet goed onder controle blijven via uw huisarts of internist.
- Laat iedere 3 maanden uw voeten controleren bij de praktijkondersteuner van de huisarts. De podotherapeut kan één keer per jaar uw voeten controleren.
- Stop met roken. Roken heeft een negatieve invloed op de wondgenezing. Uw huisarts kan ondersteuning bieden bij het stoppen met roken.
- Neem voldoende rust en leg uw been hoog. Een wond aan de voet kan alleen maar genezen als voldoende rust wordt genomen. Wanneer u alleen woont, bespreek dan of thuiszorg moet worden opgestart.

Voetverzorging

- Bekijk uw voeten dagelijks. Let op verkleuringen aan de tenen en voeten of wondjes. Neem bij afwijkingen direct contact op met het Wond Expertise Centrum.
- Laat iemand anders in uw omgeving uw voeten controleren wanneer u zelf minder goed ziet.
- Was uw voeten dagelijks met lauwwarm water.
- Was uw voeten niet vaker dan 2x per week met zeep.
- Vermijd te hoge of te lage temperaturen.
- Dep uw voeten met een zachte handdoek droog, ook tussen de tenen.

- Knip zelf of laat uw nagels recht af knippen met een nagelknipper (niet met een schaartje).
- Wrijf droge voeten in met voeten crème of verzorg uw voeten met speciale diabetesproducten.
- Laat eelt en likdoorns verwijderen door een pedicure. Doe dit niet zelf.
- Loop niet op blote voeten en draag schoenen die goed passen. Uw schoenen moeten minimaal één (1) cm langer zijn dan uw grote teen zodat u de voet goed kunt afwikkelen als u loopt. De tenen moeten in de schoen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen zonder uit de natuurlijke stand gedrukt te worden.

Schoenen

- Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritatie veroorzaken.
- Koop schoenen het liefst in de namiddag (dan zijn de voeten het dikst) en loop ze voorzichtig in.
- Onderzoek de binnenkant van uw schoenen regelmatig op spijkertjes, steentjes of harde naadjes. Schud de schoenen daarom iedere ochtend voor het aantrekken leeg.
- Draag sokken zonder dikke naden, plooien of strak elastiek.
- Probeer veel te bewegen. Bewegen is goed voor de bloedsomloop, dus ook voor de voeten.

  Let op: als sprake is van een wond dan kan het zijn dat u het advies krijgt juist niet op de voet te lopen.
- Gebruik geen gaas of verband als er geen wond is ter bescherming van uw voet. Dit zorgt voor teveel druk in de schoen.
- Gebruik geen kruik in bed.