

Leefregels bij diabetische voetulcus

Chirurgie

Inleiding

U heeft diabetes mellitus (suikerziekte), en daardoor is een wond aan de voet ontstaan. Deze wond heet een diabetische voetulcus.

Als u gezond eet en leeft, geneest de wond beter. In deze folder staan leefregels bij een diabetische voetulcus.

Wond Expertise Centrum (WEC)

Uw wond wordt behandeld in het Wond Expertise Centrum (WEC) van ons ziekenhuis. U kunt te maken krijgen met de verschillende zorgverleners.

- **Verpleegkundig specialist**
De verpleegkundig specialist stelt vragen, doet lichamelijk onderzoek en onderzoekt de wond. Ze stelt samen met u een behandelplan op en vraagt eventueel verdere onderzoeken aan.
- **Vaatchirurg**
De vaatchirurg onderzoekt problemen met de doorbloeding in uw voet, en behandelt deze problemen.
- **Revalidatiearts**
De revalidatiearts onderzoekt of aanpassingen in uw schoenen of orthopedische schoenen nodig zijn. Deze arts onderzoekt ook of er nog een verdere revalidatiebehandeling nodig is of hulpmiddelen nodig zijn.
- **Wondverpleegkundige**
De wondverpleegkundige verzorgt de wonden aan de voet(en) en schrijft de wondbehandeling voor. De wondverpleegkundige houdt contact met de wondverzorgers bij u thuis;
- **Gipsverbandmeester**
Als dit nodig is, legt de gipsverbandmeester tijdelijk gips aan.
- **Podotherapeut**
De podotherapeut behandelt de wonden en geeft schoenadvies.
- **Orthopedisch schoenmaker**
De orthopedische schoenmaker maakt tijdelijke en definitieve aangepaste schoenen.

Wat is belangrijk voor genezing van een wond?

Een wond herstelt het best als het niet te nat en niet te droog is. Is de wond te nat? Dan kunnen er makkelijker bacteriën in de wond groeien. Is de wond te droog? Dan ontstaan er korsten waardoor de wond langzamer geneest, en kan de wond meer pijn doen. Daarom gebruiken we verband dat zorgt dat de wond niet te nat wordt, maar ook niet te droog. Uw behandelaar geeft informatie over welk materiaal voor uw wond het meest geschikt is.

De wond verbinden

Let bij het verbinden van de wond op het volgende:

- Laat de wond niet te lang onbedekt. Als de wond niet bedekt is, is er meer kans op infectie. Ook koelt de wond dan af.
- Het verbinden van de wond moet schoon gebeuren. Was dus voor en na de wondverzorging uw handen, rol uw mouwen op, doe sieraden af en maak (lange) haren vast. Het verbinden hoeft niet steriel te gebeuren.
- Krijgt u thuiszorg? Dan krijgt u van het ziekenhuis een overdrachtsformulier mee. Hierop staat hoe de thuiszorg de wond moet verzorgen.

Belangrijke leefregels

Het is belangrijk om u aan de volgende leefregels te houden. Dan herstelt u het beste. Alleen als uw behandelaar dat zegt, mag u afwijken van de regels.

Douchen en wassen

Met een open wond kunt u gewoon douchen. Let wel op de volgende punten:

- Spoel de wond altijd goed uit om zeepresten te verwijderen.

- Spoel de wond altijd nog een keer goed met de douchekop uit als u klaar bent met douchen.
- Sommige verbandmaterialen kunnen tegen water, en kunnen dus onder de douche op de wond blijven. U krijgt hier uitleg over.
- Deodorant, zeep, parfum en andere bijtende stoffen zijn schadelijk voor de wond. Ook biotex of sodabadjes zijn niet goed. De wond wordt er niet schoner van. Daarnaast verstoort dit de wondomgeving, en droogt de wond uit. De genezing duurt hierdoor langer.
- Ga niet in bad, zwemmen of naar de sauna.

Roken

Stop (tijdelijk) met roken. Probeer in ieder geval te minderen. De stoppen met roken-poli in het ziekenhuis kan u hierbij helpen.

Door roken geneest de wond minder goed. Een wond heeft bloed met veel zuurstof nodig om goed te genezen.

Als u rookt:

- Als u rookt, krijgt de huid minder zuurstof
- Als u rookt, krijgt u koolmonoxide in het bloed. Door koolmonoxide kan het bloed zuurstof minder goed vervoeren.
- De nicotine in rook vernauwt de bloedvaten. Hierdoor komt er minder bloed met zuurstof bij de wond.

Activiteiten

Luister goed naar uw lichaam. Doe verschillende activiteiten pas als u zelf aanvoelt dat het kan. Neem rust als uw lichaam daarom vraagt. Doe niet teveel tot de wond helemaal dicht is. Een teken van teveel activiteit kan zijn:

- vochtophoping rond de wond;
- meer pijn;
- roodheid rond de wond.

Deze problemen verdwijnen als u rust neemt. Als de problemen niet verdwijnen, bel dan het Wond Expertise Centrum.

Stabiele glucosewaarden

Het is belangrijk dat uw glucosewaarden stabiel zijn. Als u stabiele glucosewaarden heeft, geneest de wond sneller. Lukt het niet om de glucosewaarden stabiel te krijgen? Neem dan contact op met uw huisarts of internist.

Voorkom nieuwe wondjes

Door suikerziekte, kunt u neuropathie krijgen. Neuropathie betekent dat de zenuwen van bijvoorbeeld uw voeten worden aangetast. Door de neuropathie wordt het gevoel in de voeten langzaam minder, en uiteindelijk is er een kans dat u helemaal geen gevoel meer heeft in uw voeten. Omdat dit een langzaam proces is, merken mensen dit zelf vaak niet. Omdat u minder voelt aan uw voeten, kunt u een wondje krijgen zonder dat u dit merkt. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan door een sok die dubbel zit, of een steentje in uw schoen.

Schoenen en sokken

Het is belangrijk dat u probeert te voorkomen dat wondjes ontstaan. Het is belangrijk op de volgende punten te letten.

- koop schoenen zonder stiknaden bij de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties of drukplekken geven.
- Koop nieuwe schoenen het liefst aan het eind van de middag. Dan zijn de voeten het dikst. Loop nieuwe schoenen voorzichtig in, en controleer de voeten na een uur dragen.
- Schud uw schoenen altijd leeg voor u ze aantrekt. Dan kunnen zand en steentjes eruit vallen. Voel daarna met uw hand of de schoen glad is aan de binnenkant, en of er niets is achtergebleven.
- Loop nooit op blote voeten of alleen sokken.
- Draag sokken van goede kwaliteit, zonder dikke naden, plooiën of strak elastiek;
- Probeer veel te bewegen. Bewegen is goed voor de bloedsomloop, dus ook voor de voeten;
- Gebruik géén gaas of verband om uw voet te beschermen. Dit zorgt voor teveel druk op bepaalde plaatsen in de schoen.
- Gebruik geen kruijk of kersenpitkussen in bed. Dit kan te warm worden aan de voeten zonder dat u het merkt.

Podotherapeut

Het is belangrijk dat u na behandeling van de wond onder controle staat bij een podotherapeut. U hebt een grotere kans om een nieuwe wonden aan uw voet te krijgen. Een podotherapeut helpt u om nieuwe wonden te voorkomen.

Medisch pedicure

Het is belangrijk dat u na behandeling van de wond onder controle staat bij een medische pedicure. Bij de medische pedicure verzorgen ze uw voeten en knippen ze uw teennagels, om de kans op een nieuwe wond zo klein mogelijk te maken.

Zelf uw voeten verzorgen

Denk bij de verzorging van uw voeten aan het volgende:

- Bekijk elke dag uw voeten. Als u een nieuwe wond ziet, neem dan contact op met uw huisarts.
- Als u zelf minder goed ziet, laat dan uw partner of de thuiszorg uw voeten controleren.
- Was uw voeten elke dag met lauwwarm water. Was uw voeten niet vaker dan twee keer per week met zeep.
- Voorkom dat u uw voeten wast met te heet of te koud water.
- Dep de voeten met een zachte handdoek goed droog, ook tussen de tenen.
- Knip uw nagels niet zelf, maar laat dit doen door een medisch pedicure of podotherapeut.
- Wrijf droge voeten in met dunne olie of geschikte voetencrème. U kunt uw voeten ook verzorgen met speciale diabetesproducten van de medische pedicure
- Laat eelt en likdoorns verwijderen door de medische pedicure. Doe dit niet zelf en gebruik geen likdoornpleisters
- Loop niet op blote voeten en draag platte schoenen die goed passen. Uw schoenen moeten minimaal een centimeter langer zijn dan uw grootste 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 dat ze uit hun natuurlijke stand gedrukt worden.

Belangrijke contactgegevens

Poliklinieken Chirurgie, telefoon 053-487 34 42

- Wondexpertise Centrum, route B11/C16
- Vaatchirurgie, route B11
- Gipskamer, route C16
- Podotherapie, route C16

Revalidatiegeneeskunde, telefoon 053-487 28 61

- Polikliniek Revalidatiegeneeskunde, B21

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u alles hebt begrepen, kunt u toestemming geven voor een behandeling of een onderzoek. Als iets u niet helemaal duidelijk is, vraagt u de specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om meer uitleg.