

Leefregels bij diabetische voetulcus

Chirurgie

Inleiding

U heeft een wond (ulcus) aan de voet bij uw diabetes mellitus. Goede eet- en leefgewoonten bevorderen de genezing. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels bij een diabetische voetulcus.

Diabetische voetenspreekuur

Vanwege de voetulcus bezoekt u in ons ziekenhuis het diabetische voetenspreekuur. De volgende disciplines maken deel uit van het diabetische voetenspreekuur:

- verpleegkundig specialist: onderzoekt, spreekt vervolgonderzoeken af en behandelt uw probleem zelfstandig of in overleg met een medisch specialist;
- vaatchirurg: onderzoekt, spreekt vervolgonderzoeken af en behandelt uw probleem;
- revalidatiearts: onderzoekt en bepaalt de noodzaak van (orthopedische) schoenaanpassingen en adviseert over verdere revalidatiebehandeling of voorzieningen;
- wondverpleegkundige: verzorgt wonden aan de voet(en) en schrijft de wondbehandeling voor. De wondverpleegkundige onderhoudt contact met de wondverzorgers in de thuissituatie;
- gipsverbandmeester: vervaardigt zo nodig tijdelijke gipsen loopvoorzieningen;
- orthopedisch schoenmaker: vervaardigt tijdelijke en definitieve schoenvoorzieningen.

Goede genezing van een wond

Voor goede wondgenezing is het evenwicht tussen een natte en droge wondomgeving erg belangrijk. Te veel vocht in de wond vertraagt de genezing, omdat bacteriën graag groeien in een natte wond. Een te droge wond zorgt voor korsten die de wondgenezing vertragen en meer pijn geven. Om die redenen gebruiken we een verband dat voorkomt dat de wond te nat wordt, maar ook voorkomt dat de wond uitdroogt.

Denkt u verder bij het verbinden van uw voet aan het volgende:

- tijdens het verschonen van het verband is het belangrijk de wond niet te lang onafgedekt te laten. Als de wond onafgedekt is, is er meer kans op infectie. Ook koelt de wond dan af;
- het beste verbandmateriaal om uw wond te verbinden is afhankelijk van de wond. Er bestaan verschillende soorten verbandmateriaal. Uw behandelaar of de (wond) verpleegkundige geeft u informatie over het materiaal dat voor uw wond het meest geschikt is;
- verbinden van een wond hoeft niet steriel te gebeuren, maar wel zo schoon mogelijk. Dus was vóór en na elke wondverzorging uw handen, rol uw mouwen op, doe sieraden af en maak (lange) haren vast.
- als u thuiszorg ontvangt, krijgt u vanuit het ziekenhuis een overdrachtsformulier mee. In het overdrachtsformulier staat hoe de thuiszorg de wond moet verzorgen.

Belangrijke leefregels

Om zo goed mogelijk te kunnen herstellen, adviseren wij u de volgende leefregels te hanteren. Het is belangrijk dat u zich hieraan houdt, behalve als uw behandelaar u anders adviseert.

Douchen

Met een open wond kunt u gewoon douchen.

Neem bij het douchen de volgende leefregels in acht:

- wees voorzichtig met zeepresten. Spoel de wond altijd goed uit om zeepresten te verwijderen;
- als u klaar bent met douchen, altijd nog een keer goed met de douchekop de wond uitspoelen;
- sommige verbandmaterialen zijn waterbestendig en kunnen dus onder de douche op uw wond blijven. De (wond) verpleegkundige vertelt u hier meer over;
- deodorant, zeep, parfum en andere bijtende stoffen zijn schadelijk voor de wond. Maak dus geen gebruik van soda-of Biotex badjes. Dit soort badjes reinigen de wond niet. Ook loopt u kans het natuurlijke milieu in de wond te verstoren, waardoor de genezing aanzienlijk trager verloopt. De wond en de omgeving kan ervan uitdrogen. Ook de kans op een ontsteking wordt door deze badjes groter;
- baden, zwemmen en sauna met een wond wordt afgeraden.

Roken

Advies bij patiënten met een diabetisch voetulcus is om het roken te verminderen en het liefst helemaal (tijdelijk) te stoppen. U kunt hierbij ondersteuning krijgen van de 'Stoppen met Roken Poli' in ons ziekenhuis.

Bij rokers genezen wonden moeizamer. Hiervoor zijn verschillende oorzaken:

- door roken krijgen allerlei weefsels, waaronder de huid, minder zuurstof;
- de koolmonoxide uit rook belemmert zuurstoftransport door het bloed;
- door nicotine vernauwen de bloedvaten.

Activiteiten

Luister altijd goed naar uw lichaam. Onderneem bepaalde activiteiten pas als u zelf aanvoelt dat het kan. Neem rust als uw lichaam daarom vraagt en onderneem niet teveel activiteiten voordat de wond helemaal dicht is. Een teken van teveel activiteit kan zijn:

- vochtophoping rond de wond;
- meer pijn;
- roodheid rond de wond. Deze verschijnselen verdwijnen zodra u rust neemt. Wanneer de klachten niet verdwijnen, dient u contact met ons opnemen.

Stabiele glucosewaarden

Het is van belang dat uw glucosewaarden stabiel zijn ten tijde van de behandeling van de wond, dit zorgt voor een snellere wondgenezing. Krijgt u de glucosewaarden niet stabiel, neemt u dan hiervoor contact op met uw huisarts of internist.

Schoenen

Neuropathie is een aantasting van de zenuwen van o.a. de voeten, die vaak ontstaat bij suikerziekte. Door de neuropathie vermindert langzaam het gevoel en uiteindelijk is er kans dat u geen gevoel meer heeft in uw voeten. Omdat dit een langzaam proces is, merken mensen dit zelf vaak niet. Gevolg is dat u een wondje kunt krijgen aan de voet, omdat u bijvoorbeeld een steentje in de schoen of een sok die dubbel zit, niet voelt.

Daarom:

- koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties of drukplekken geven;
- koop nieuwe schoenen, het liefst in de namiddag (dan zijn de voeten het dikst) en loop ze voorzichtig in. Controleer de voet na een uur dragen;
- schud de schoenen, iedere keer voor het aantrekken, leeg, zodat eventuele voorwerpen als zand of steentjes eruit vallen. Ga daarna met uw hand in de schoen om te controleren of de schoen glad is en er niets is achtergebleven. Pas daarna uw schoenen aantrekken;
- 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 geen gaas / verband ter bescherming van uw voet. Dit zorgt voor teveel druk op bepaalde plaatsen in de schoen;
- gebruik geen kruik of kersenpitkussen in bed.

Podotherapieut

Het is van belang dat u na behandeling van de wond onder controle staat bij een podotherapeut, omdat u een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van een nieuwe wond aan de voet.

Medisch pedicure

Het is van belang dat u na behandeling van de wond onder controle staat bij een medische pedicure voor de verzorging van uw voeten en het knippen van de nagels, omdat u een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van een nieuwe wond aan de voet.

Voetverzorging

Denk bij de verzorging van uw voeten aan het volgende:

- bekijk dagelijks uw voeten. Als u een nieuwe wond aan de voet 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 niet vaker dan twee keer per week met zeep. Was uw voeten dagelijks met lauwwarm water;
- vermijd te hoge of te lage temperaturen. Dep de voeten met een zachte handdoek goed droog (ook tussen de tenen);
- knip uw nagels niet zelf, maar laat dit over aan een medisch pedicure of podotherapeut;
- wrijf droge voeten in met dunne olie of geschikte voetencrème, of verzorg uw voeten 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 uit de natuurlijke stand gedrukt te worden.

Belangrijke contactgegevens

Onderstaande routes en telefoonnummers kunnen voor u van belang zijn:

- Poliklinieken Chirurgie
 - Vaatchirurgie, route B21, telefoon (053) 487 34 42.
 - Wondexpertise Centrum, route B11, telefoon (053) 487 34 42.
 - Gipskamer, route C16, telefoon, (053) 487 34 42.
 - Podotherapie, route C16, telefoon, (053) 487 34 42.
 - Poliklinische revalidatiegeneeskunde, B12, telefoon (053) 487 28 61

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de specialist, verpleegkundig specialist of verpleegkundige dan om nadere uitleg.