

# Diabetische voet; voetverzorging en wondbehandeling

In deze folder leest u hoe u dagelijks uw voeten kunt verzorgen. Daarnaast krijgt u informatie over wondbehandeling van de diabetische voet, voor als er sprake is van een wond.

## Hoe moet u uw voeten verzorgen?

U heeft zelf een belangrijke taak in het goed verzorgen van uw voeten, omdat u daarmee de kans op voetwonden helpt verminderen. Dat kunt u doen door het volgende:

- Was dagelijks uw voeten in lauwwarm water en droog uw voeten goed af. Let vooral op de huid tussen de tenen.
- Neem geen voetbaden! Deze maken uw huid week. Uw huid is dan kwetsbaarder.
- Inspecteer uw voeten dagelijks op wondjes, hiervoor kunt u een spiegelkje gebruiken. Let ook op tekenen van druk of ontsteking, zoals:
  - roodheid van de voet of teen;
  - zwelling aan de voet of teen;
  - pijn aan de voet of teen;
  - Verschil van temperatuur tussen de voeten.
- Smeer uw voeten dagelijks in met een vocht inbrengende crème (behalve tussen de tenen), bij voorkeur voor het slapen gaan. Door het invetten van uw voeten blijft de huid soepel. Dat vermindert de kans op kloven en wonden.
- Loop nooit op blote voeten of sokken.
- Draag buitenshuis altijd de schoenen die uw behandelend arts heeft geadviseerd. Loop in huis altijd op schoenen of als uw behandelend arts ermee instemt op pantoffels of huisschoenen.
- Controleer uw schoenen aan de binnenzijde op voorwerpen/steentjes, voordat u deze aantrekt.
- Als u last heeft van verkorte en stijve spieren, dan raden wij u aan drie keer per dag rek- en strekoefeningen te doen.
- Maak regelmatig een afspraak met uw pedicure of podotherapeut om voetverzorging te laten uitvoeren, zoals het knippen van nagels en het verwijderen van overmatig eelt.
- Gebruik geen bruine maar witte pleisters. Witte pleisters hebben minder plakkracht en zullen uw huid daardoor minder snel beschadigen.
- Als er een wond ontstaat, neemt u dan contact op met uw behandelend podotherapeut of huisarts. Zoek naar de oorzaak van die wond. En haal, als dat mogelijk is, de oorzaak weg om herhaling te voorkomen.

## Hoe moet u een voetwond behandelen?

Heeft u een voetwond? Het is belangrijk om de oorzaak van de wond te achterhalen, dit gebeurt samen met de behandelend arts en/of podotherapeut, zodat herhaling in de toekomst mogelijk kan worden voorkomen. Ook wordt samen met de wondverpleegkundige en/of podotherapeut besproken hoe u de wond moet verzorgen. Er wordt afgesproken of u (of iemand anders) de wondzorg zelf kunt uitvoeren, of dat hiervoor thuiszorg wordt aangevraagd.

Het is belangrijk om de wond goed te reinigen. Dit doet u bij het ontdekken van de wond en vervolgens bij elke verbandwissel. Vervolgens verbindt u of de thuiszorg de wond volgens het afgesproken wondbeleid.

Er zijn verschillende verbandmaterialen beschikbaar die gebruikt kunnen worden voor een voetwond. Afhankelijk van uw wond en uw situatie wordt het meest geschikte verbandmateriaal gekozen. U krijgt (indien nodig) instructie en informatie mee. De wondverpleegkundige en/of podotherapeut bestelt het verbandmateriaal bij een medisch speciaalzaak, die het vervolgens bij u thuisbezorgt. In principe wordt al het verbandmateriaal vergoed vanuit de zorgverzekering. Indien dit niet het geval is wordt dit eerst met u besproken.

## Hoe ziet u of de wond verslechtert?

Als de wond verslechtert kunt u dat aan het volgende zien of merken:

- Roodheid; rondom de wond of toenemend richting de voet/onderbeen;
- Warmte; temperatuurverschil tussen linker- en rechervoet;
- Zwelling; rondom de wond of van de gehele voet en/of onderbeen;
- Pijn; toenemende pijn, bij neuropathie hoeft dit echter niet aanwezig te zijn;
- Pus; er komt pus uit de wond;
- Koorts of algehele malaise; u voelt zich ziek;
- Uw bloedsuikerspiegel gaat omhoog.

**LET OP:** niet al deze kenmerken hoeven aanwezig te zijn

## Wat moet u doen bij verslechtering van de wond?

**Neem contact op met het ziekenhuis:**

- Maandag t/m vrijdag 8.30-16.30 uur  
Polikliniek Revalidatiegeneeskunde: Telefoonnummer 020 - 566 33 45  
E-mail via [administratierevalidatie@amsterdamumc.nl](mailto:administratierevalidatie@amsterdamumc.nl) (gemiddeld krijgt u binnen 3 werkdagen antwoord).
- Buiten kantoortijden, weekend of avond:  
Spoedeisende Hulp: Telefoonnummer 020 - 566 22 22