

Raadpleging

- Indien voetwonde aanwezig:
Raadpleging op vrijdagvoormiddag, na afspraak op tel. 03 444 12 11 met vermelding “diabetische voetkliniek”.
- Indien geen voetwonde aanwezig:
Preventieve raadpleging bij de podoloog, na afspraak op tel. 03 444 12 11.

Voor dringende voetproblemen die niet kunnen wachten tot de eerstvolgende raadpleging, kan je een afspraak maken met de diabetesverpleegkundige van het respectievelijke GZA Ziekenhuis:

- Campus Sint-Augustinus: 03 443 39 99
- Campus Sint-Vincentius: 03 285 20 00
- Campus Sint-Jozef: 03 444 12 11

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be

00001524 - © GZA - januari 2022

DIABETISCHE VOETKLINIEK

Tips om voetproblemen te voorkomen

GZA 

Ziekenhuizen
GasthuisZusters Antwerpen
Sint-Augustinus - Sint-Vincentius - Sint-Jozef

Risico op voetproblemen

Door een verminderde bloedsomloop en/of minder gevoel in je voeten – als gevolg van diabetes – kunnen wondjes ontstaan die moeilijk genezen. Deze wondjes of blaren ontstaan omdat pijn niet of niet op tijd wordt gevoeld. Zo kunnen er ongemerkt ernstige beschadigingen van de huid optreden.

De ernst van dit risico op voetwonden wordt omschreven in klassen. Afhankelijk van de klasse en je risicoprofiel laat je het best regelmatig je voeten nakijken en/of verzorgen.

Risicoprofiel	Voetcontrole-frequentie
Normale gevoeligheid	1 x per jaar
Verminderde gevoeligheid	2 x per jaar
Verminderde gevoeligheid en/of doorbloeding en/of voetmisvormingen	4 – 8 x per jaar
Doorgemaakt ulcus	6 – 12 x per jaar

GOED NIEUWS

Door je bloedsuiker goed onder controle te houden en een zo gezond mogelijk leven te leiden, kan je de gevolgen van complicaties bij diabetes drastisch beperken!

Neem bij problemen zo snel mogelijk contact op met een deskundige: je huisarts, diabetesverpleegkundige of podoloog.

10 tips om voetproblemen te voorkomen

Een paar minuten aandacht voor je voeten kan veel problemen voorkomen.

- 1. Controleer elke dag je voeten en schoenen.** Doe dit eventueel in een goed verlichte ruimte met een handspiegel en zet – indien nodig – je bril op. Controleer op blaren, splinters, kloven, roodheid, zwelling en nagelproblemen. Voor de schoenen bekijk je de binnenzool en voel je met de hand in de schoen voor oneffenheden of scherpe randen.
- 2. Loop nooit op blote voeten.** Loop binnen in huis op pantoffels die zowel de tenen als de hiel goed omvatten of draag schoenen.
- 3. Draag altijd sokken zonder harde naden in je schoenen.** Vermijd strak elastische kousen want deze kunnen de doorbloeding belemmeren.
- 4. Gebruik een zachte puimsteen** om de drukplekken waar eeltvorming aanwezig is, bij te schuren. Dit doe je het best tot 3 maal per week. Gebruik nooit likdoornpleisters. Deze kunnen de huid ernstig beschadigen.
- 5. Gebruik een crème voor droge huid als dit je geadviseerd werd.** Belangrijk is dat deze crème glycerine en ureum bevat. Breng de crème aan op de onderzijde en de rug van de voet, maar NOOIT tussen de tenen.
- 6. Extra voetbadjes nemen is niet nodig.** Als je dit toch wenst te doen, gebruik dan lauw water, laat de voeten niet langer dan 5 minuten in het water en droog nadien goed af, ook tussen de tenen. Controleer steeds de temperatuur van het water vooraf met de hand of elleboog. De voeten worden ook ongevoelig voor temperatuur.

- 7. Als je je nagels zelf wil verzorgen, knip je die steeds recht af.** Je kan de nagels beter vaker knippen met kleine stukjes, dan één keer te kort. Teennagels groeien in door ze te kort te knippen. De hoekjes wegnippen om te voorkomen dat ze niet ingroeien is fout. Vijl je nagels na het knippen met een kartonnen nagelviltje bij om scherpe randjes te verwijderen.
- 8. Koop schoenen van goede lengte en breedte.** Let voornamelijk op voldoende ruimte voor de tenen zowel in de breedte als de hoogte, een sluitingssysteem (veters of kleefstrips) en een goede omsluiting van de hiel zodat de voet niet slijpt in de schoen. Koop schoenen in de namiddag, nooit 's morgens en loop ze steeds langzaam en voorzichtig in.
- 9. Het is verstandig iedere dag een stukje te wandelen of te fietsen,** maar nooit te lang. Las voldoende rustpauzes in. Stap met kleinere passen: bij grote paslengte moet je extra 'afwikkelen'. Hierbij wordt de druk onder de hiel en voorvoet groter waardoor de kans op wrijving en blaarvorming stijgt.
- 10. STOP met roken.** Roken veroorzaakt een extra beperking van bloeddorstrooming naar de voeten.

Ben je onverwacht verhinderd?

Gelieve ons uiterlijk 24 uur op voorhand te verwittigen via het nummer waarop je de afspraak hebt gemaakt. Indien we niet op de hoogte zijn van je annulatie, zijn we genooddacht administratieve kosten aan te rekenen.