

# Diabetische voet; voetverzorging en wondbehandeling

In deze folder bespreken wij hoe u uw voeten dagelijks kunt verzorgen. Daarnaast krijgt u algemene informatie over wondbehandeling van de diabetische voet als er een wond aan de voet is ontstaan.

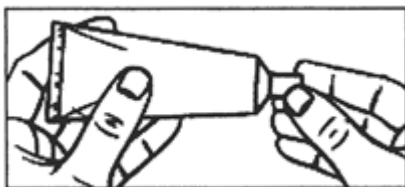
## Hoe moet u uw voeten verzorgen?

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. Let ook op tekenen van druk of ontsteking. Zoals:
  - roodheid van de voet of teen;
  - een zwelling aan de voet of teen;
  - pijn aan de voet of teen.
- Smeer uw voeten dagelijks in met vaseline, 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.

- 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 uw nagels te laten knippen en het teveel aan eelt te verwijderen.
- 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 het mogelijk is, de oorzaak weg om herhaling te voorkomen.

## Hoe moet u de wond behandelen?

Heeft u een voetwond? Dan is het afhankelijk van de ernst van de wond welk materiaal we gebruiken. Het is heel belangrijk de oorzaak van een wond op te sporen. Als u de oorzaak weghaalt kan u herhaling voorkomen.

### Welke wondmaterialen zijn er?

- **Jodium 1% in alcohol 70% FNA**

Door gebruik van Jodium met een hoog alcoholpercentage zullen de wondranden snel indrogen. Jodium heeft zelf een ontsmettende werking. Jodium mag u nooit in de wond aanbrengen. Dit kan de wond beschadigen. Het beste kunt u Jodium op een wattenstaafje druppelen en daar de wondranden mee insmeren. U kunt Jodium ook gebruiken om blaren in te drogen. De apotheek maakt zelf de juiste jodiumoplossing voor u!

- **Vilt**

Met vilt dat deels rondom de wond geplakt is kunt u de druk op de wond verminderen. De wond kan dan sneller genezen. Het vilt wordt door u of de Thuiszorg op maat geknipt in de meegegeven vorm. Het vilt moet dagelijks verschoond worden. Zet het vilt extra vast met een witte pleister of met kleefverband (Elastomull haft). Het blijft dan beter zitten.

**Let op! Breng het vilt goed aan.**

- Het vilt mag nooit op de wond komen.
- Het vilt mag nooit volledig rondom de wond worden geplakt. Er kan dan vochtophoping ontstaan.

- Het vilt moet droog blijven.
- **Aquacel**  
Aquacel is een wondverband dat de dode cellen opruimt. Het maakt de wond schoon zonder dat de wond te vochtig wordt. U of de Thuiszorg knipt de Aquacel op maat. U legt de Aquacel in de wond net tot op de rand. Dit moet in het begin dagelijks gebeuren om de wond ook te kunnen beoordelen. Wanneer deze verbetert mag de Aquacel ook wel langer op de wond zitten. Laat de Aquacel niet te ver over de wondranden uit steken, omdat u dan het vilt niet goed kunt aanbrengen.
- **Vette gazen**  
In vette gazen zit olie of siliconen (Mepitel). Het wordt aangebracht op een schone wond. Het vette gaas is makkelijk te verwijderen zonder dat het nieuwe wondbed wordt beschadigd. Het verwijderen is ook minder pijnlijk.
- **Betadine gazen**  
Betadine desinfectie zalfgaas is een wondgaas geïmpregneerd met Betadine Zalf. Hierdoor hebben deze gazen een desinfecterende werking. Het desinfectiezalfgaas kan gebruikt worden voor het reinigen, behandelen of het voorkomen van infecties van oppervlakkige brand-, snij- of schaafwonden.
- **Eusol (= natrium hypochloriet emulsie)**  
Eusol 0,25% FNA is een vloeistof die in de wond wordt aangebracht. Het is bedoeld om de wond te reinigen en vochtig te houden. Omdat de wondranden eerder aangetast kunnen worden moeten de wondranden beschermd worden. Dat kan met Cavilon spray (wordt niet vergoed) of zinkoxidesmeersel.

## Wondbehandeling na de operatie van de (vaat)chirurg

Bent u door de (vaat)chirurg geopereerd? Dan bepaalt deze het wondbeleid.

### Hoe ziet u of de wond verslechtert?

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

- Er is een zwelling van de voet;
- De voet is rood en voelt warm;
- De pijn neemt flink toe;
- Er komt pus uit de wond;
- U heeft koorts.

### Heeft u nog vragen?

Als u een nieuwe wond krijgt of als een bestaande wond verslechtert moet u uw behandelend arts inlichten.

#### Behandelteam - Contact

- **Bij vragen over wondmaterialen en organisatie van de DVCA**  
Polikliniek Revalidatie A-01 telefoonnummer 020 - 566 33 45 of direct met de doktersassistente via telefoonnummer 020 - 566 76 01 of per e-mail [poli.revalidatie@amc.nl](mailto:poli.revalidatie@amc.nl)
- **Bij vragen over de wond, wondproducten of thuiszorg**  
Wondconsulenten telefoonnummer 020 - 566 82 34 of sein 28890 of per e-mail [wond-decubitus@amc.nl](mailto:wond-decubitus@amc.nl)
- **Bij vragen in het weekend of buiten werktijden bij verslechtering van de wond**  
Dienstdoende internist bellen via de AMC-telefooncentrale (tel. 020 - 566 91 11) of sein 59314 of de Spoed Eisende Hulp van het AMC (tel. 020 - 566 22 22).