



# Praktische gids diabetes: insulineanalogen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
WAT IS DIABETES MELLITUS?	4
UW BEHANDELING: INSULINEANALOGEN	4
UW BLOEDSUIKERWAARDEN METEN	10
VOEDING	12
WAT ALS UW BLOEDSUIKERGEHALTE TE LAAG IS?	19
WAT ALS UW BLOEDSUIKERGEHALTE TE HOOG IS?	20
WAAR HAALT U UW MATERIAAL?	21
WAT MOET U MEEBRENGEN NAAR DE CONSULTATIE?	22
HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING	23
MEER INFORMATIE	26

Diabetes mellitus of suikerziekte is een chronische en tot nu toe niet te genezen ziekte. Op dit ogenblik zijn er wereldwijd naar schatting 366 miljoen mensen met diabetes. Er wordt verwacht dat dat aantal tegen 2030 nog verder zal oplopen tot 438 miljoen. Men vermoedt dat in 2030 7,8 procent van de wereldbevolking aan diabetes zal lijden.

De beschikbare cijfers voor België zijn beperkt en onvolledig. Men schat dat diabetes type 1 en type 2 samen bij 8 procent van de volwassen Belgische bevolking voorkomt. Volgens de voorspelling zal dat tegen 2030 verder oplopen tot 9,6 procent of een op de tien volwassen Belgen. Die cijfers omvatten de bekende en niet-bekende diabetesgevallen (niet iedereen is zich ervan bewust dat hij diabetes heeft).

Diabetes wordt gekenmerkt door een te hoog suikergehalte in het bloed. Een goede bloedsuikerregeling is enkel mogelijk als u een goed inzicht heeft in uw diabetesbehandeling. Met deze brochure willen we u daarbij helpen. Heeft u vragen, aarzel dan niet om die te stellen aan uw arts, diabetesverpleegkundige en diabetesdiëtist.

Het diabetesteam

## WAT IS DIABETES MELLITUS?

Ons lichaam gebruikt koolhydraten of suikers uit voeding als brandstof. Suiker is dus een bron van energie voor ons lichaam. Om de energie uit de suikers vrij te maken, moeten de lichaamscellen de



suikers verbranden. Insuline zorgt ervoor dat de suiker of glucose in de cellen raakt. Insuline is een hormoon dat gevormd wordt door de betacellen van de pancreas of alveesklier (een klier in de buikholte).

Wanneer u diabetes heeft, maakt uw lichaam onvoldoende of geen insuline aan of is de geproduceerde insuline onvoldoende werkzaam. In beide gevallen kunnen de lichaamscellen onvoldoende suikers (glucose) opnemen en wordt suiker niet gebruikt als energiebron. Dat zult u merken omdat enerzijds het suikergehalte in uw bloed oploopt en anderzijds omdat u een moe en lusteloos gevoel (tekort aan energie) krijgt. De behandeling bestaat uit het dagelijks inspuiten van insuline onder de huid en het meten van uw bloedsuikergehalte.

## UW BEHANDELING: INSULINEANALOGEN

Insulineanalogen zijn de nieuwste generatie insulines. Ze worden weleens supertrage en supersnelle insulines genoemd.

## SUPERTRAGE INSULINE

Merknaam	.....
Start werking	1 tot 2 uur na het inspuiten
Einde werking	Na $\pm$ 24 uur of $\pm$ 48 uur
Wanneer inspuiten?	

De supertrage insuline moet op een vast tijdstip ingespoten worden. Het tijdstip kunt u zelf kiezen, maar het moet wel elke dag hetzelfde zijn. Kies bij voorkeur een tijdstip in de loop van de avond, bijvoorbeeld bij het avondeten of voor het slapengaan.

## SUPERSNELLE INSULINE

### Fiasp<sup>®</sup>

Start werking	5 minuten na het inspuiten
Einde werking	Na $\pm$ 2 of 3 uur

### Wanneer inspuiten?

Fiasp<sup>®</sup> moet u een vlak voor de maaltijd inspuiten. Als u een maaltijd overslaat (geen ontbijt bijvoorbeeld) moet u geen supersnelle insuline inspuiten. Neemt u een extra maaltijd, dan moet u ook een extra dosis supersnelle insuline inspuiten.

### Andere supersnelle insulines

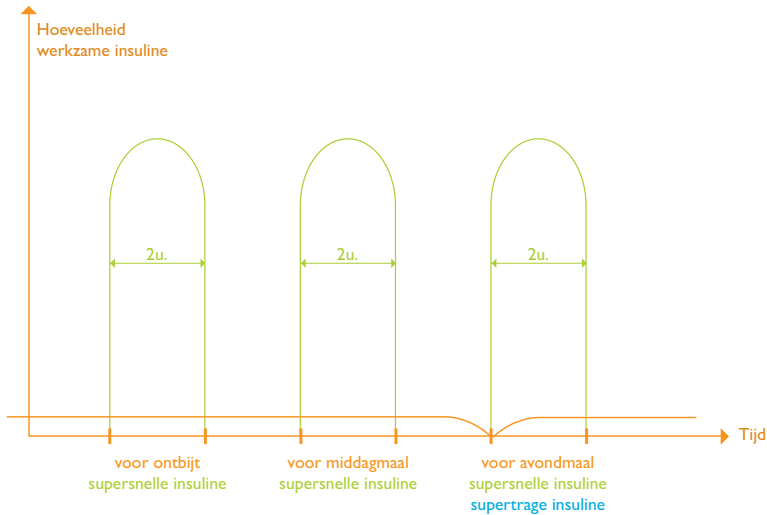
Merknaam	.....
Start werking	10 minuten na het inspuiten
Einde werking	Na $\pm$ 2 of 3 uur

### Wanneer inspuiten?

De supersnelle insuline moet u een tiental minuten voor elke maaltijd inspuiten. Als u een maaltijd overslaat (geen ontbijt bijvoorbeeld) moet u geen supersnelle insuline inspuiten. Neemt u een extra maaltijd, dan moet u ook een extra dosis supersnelle insuline inspuiten.

## DAGOVERZICHT

Voor het ontbijt:	supersnelle insuline
Voor het middagmaal:	supersnelle insuline
Voor het avondmaal:	supersnelle insuline
Vast tijdstip:	supertrage insuline



## HOVEEL INSULINE MOET U INSPUITEN?

De hoeveelheid **supersnelle insuline** die u telkens voor de maaltijd moet inspuiten, moet u zelf berekenen.

- Meet eerst uw bloedglucose.
- Vertrek altijd van de basisinsuline die de arts u voorgeschreven heeft. Afhankelijk van uw bloedglucose, zult u een aantal eenheden aan de voorgeschreven basisinsuline moeten toevoegen of zult u een aantal eenheden van de basisinsuline moeten aftrekken.
- Maak de berekening op basis van het volgende aanpassingsschema.

Bloedwaarde tussen:

0 en 60:	- 2 E
60 en 80:	- 1 E
80 en 150:	basis
150 en 200:	+ 1 E
200 en 300:	+ 2 E
300 en 400:	+ 3 E
400 en 500:	+ 4 E

E = eenheid

De hoeveelheid **supertrage insuline** blijft steeds dezelfde.  
Die wordt dus niet aangepast aan de hand van het schema.

## VOORBEELD INSULINEBASISSCHEMA (= VOORSCHRIFT ARTS)

Voor het ontbijt:	14 E supersnelle insuline
Voor het middagmaal:	12 E supersnelle insuline
Voor het avondmaal:	16 E supersnelle insuline
Vast tijdstip:	18 E supertrage insuline

Berekening dosis supersnelle insuline op basis van  
bloedsuikerwaarden

Voor het ontbijt:	125 mg/dl > basis = 14 E
Voor het middagmaal:	208 mg/dl > basis = 12 E + 2 E (schema) = 14 E inspuiten
Voor avondmaal:	68 mg/dl > basis = 16 E - 1 E (schema) = 15 E inspuiten
Vast tijdstip:	276 mg/dl > 18 E

E = eenheid

## HOE MOET U INSULINE INSPUITEN MET DE INSULINEPEN?



Van de diabetesverpleegkundigen krijgt u twee insulinepennen: één pen voor de supersnelle insuline en één pen voor de supertrage insuline. Die pennen kunnen verschillen in gebruik. Het principe van het inspuiten is echter steeds hetzelfde:

1. Controleer of er insuline uit de pen komt: stel twee eenheden in en spuit die weg boven uw hand. Als er geen druppeltjes insuline verschijnen, stel dan opnieuw twee eenheden in en spuit die weg. Blijf dat herhalen tot er insulinedruppeltjes verschijnen.
2. Stel de dosis (hoeveelheid) insuline in die u moet inspuiten.
3. Prik de naald loodrecht in de huid, eventueel in een huidplooi volgens het advies van de diabetesverpleegkundige.
4. Spuit de insuline in.
5. Wacht tien seconden.
6. Trek de naald eruit. Bij gebruik van een huidplooi: laat de plooi eerst langzaam los en trek dan de naald eruit.

## WAAR MOET U DE INSPUITING GEVEN?

Spuit de supersnelle insuline altijd in uw buik (de volledige buikzone) en de supertrage in uw bovenbeen (van de beide benen).



Let op dat u niet altijd op exact dezelfde plaats de inspuiting plaatst. Als u dat doet, is er kans op lipodystrofie. Op een plek die is aangetast door lipodystrofie, wordt de insuline zeer wisselend opgenomen. Dat verhoogt het risico op grote schommelingen van uw bloedsuiker.





## NAALD VERVANGEN

Vervang de naald op uw insulinepen dagelijks. Plaats 's morgens een nieuwe naald op uw pen met supersnelle insuline. Na de laatste inspuiting supersnelle insuline (bij het avondmaal) verplaatst u de naald naar de pen met supertrage insuline. Nadat u de supertrage insuline hebt ingespoten, gooit u de naald weg.

Gooi de naalden na gebruik niet in de vuilniszak, maar gebruik een [goedgekeurde naaldcontainer](#). Wanneer die gevuld is tot aan de maximumlijn, sluit u de container met het bijbehorende definitieve deksel en geeft u de container af in het containerpark. Gebruikte naalden horen immers thuis bij het klein gevaarlijk afval (KGA). Goedgekeurde naaldcontainers zijn te koop via de apotheek, medische groothandel of Diabetes Liga. Een aantal steden en gemeenten biedt de containers gratis aan. Het is aan te bevelen steeds navraag te doen.

De naalden moet u zelf kopen bij de apotheek, Diabetes Liga of de mediotheek. Een doos met 100 naalden kost ongeveer 20 euro, de standaardlengte is tussen vier en zes millimeter.

## INSULINE BEWAREN

Reserve-insuline(pennen) bewaart u het best in de groentelade van de koelkast. De insulinepennen die u in gebruik hebt, bewaart u op kamertemperatuur.

## BLOEDSUIKERWAARDEN METEN

### WAAROM MOET U UW BLOEDSUIKER METEN?

Door de behandeling met insuline proberen we een normaal bloedsuikergehalte te bereiken. Een normaal bloedsuikergehalte betekent een waarde tussen 80 en 150 mg/dl. Uw bloedsuikergehalte moet u zelf voor elke maaltijd meten. Zo weet u meteen of het suikergehalte in uw bloed goed onder controle is. U kunt op die manier ook de juiste hoeveelheid insuline berekenen. Ook voor het slapengaan is het belangrijk dat u uw bloedsuiker meet.

### WANNEER EN HOE VAAK METEN?

Meet elke dag uw bloedsuiker vier keer: voor elke maaltijd en ook voor het slapengaan. Ook wanneer u overdag supertrage insuline inspuit, meet u uw bloedsuikergehalte voor het slapengaan.

Meet ook systematisch een dag per maand uw bloedsuikergehalte twee uur na elke maaltijd. Zo kunt u de basishoeveelheden supersnelle insuline herevalueren.

Noteer elke bloedsuikerwaarde in uw diabetesdagboek. Vermeld ook steeds de hoeveelheid insuline die u hebt ingespoten.

## HOE MOET U UW BLOEDSUIKER METEN?

1. Was uw handen.
2. Maak het meettoestel klaar: plaats de strip in het toestel.  
Hebt u een toestel dat een codering nodig heeft, controleer dan het codenummer.
3. Maak de prikpen klaar: vervang de naald elke dag ('s ochtends).  
Span de veer aan.
4. Plaats de prikpen op de zijkant van uw vingertop.
5. Prik en stuw daarna het bloed naar uw vingertop.  
Wrijf steeds van de basis van uw vinger naar de top.
6. Wanneer u een goede bloeddruppel hebt, laat die dan aanzuigen door de strip in het toestel.
7. Wacht een aantal seconden en lees het resultaat af.
8. Noteer het resultaat in uw diabetesdagboek.



## NIEUWE MEETTECHNIKEN

In ons conventiecentrum zijn ook nieuwe meettechnieken beschikbaar. Voorbeelden zijn flashglucosemonitoring en continue glucosemonitoring. Die technieken worden alleen terugbetaald bij type 1-diabetes.

Vraag advies aan uw diabetesverpleegkundige.

# VOEDING

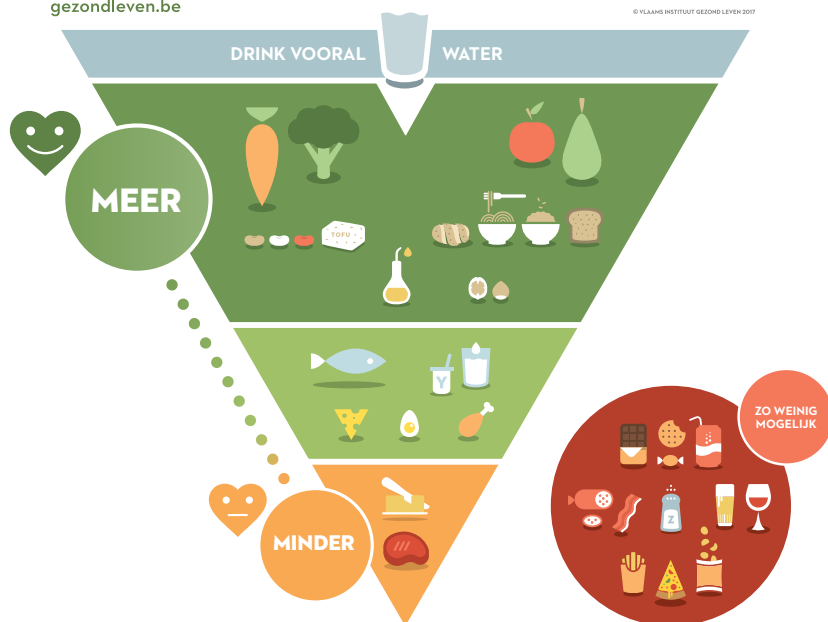
Evenwichtige voeding is een belangrijk onderdeel van uw diabetes-behandeling. U kunt zich daarvoor baseren op de voedingsdriehoek, die in verschillende zones is verdeeld. Elke zone heeft een kleur, van rood over oranje tot groen. De kleur van de zone weerspiegelt het effect van de voedingsmiddelen uit die zone op uw gezondheid. Om een evenwichtige voeding samen te stellen, geeft u het best de voorkeur aan voedingsmiddelen uit de groene groepen. Voedingsmiddelen uit de rode groep beperkt u het best zoveel mogelijk.

## VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Wanneer u diabetes hebt, moet u koolhydraten vermijden. Het is belangrijk dat u weet welke voedingsmiddelen koolhydraten bevatten. Voorbeelden daarvan zijn:

- Graanproducten en aardappelen
- Fruit
- Peulvruchten (bonen, linzen en kikkererwten)
- Sommige groenten (pastinaak, suikermaïs, rode biet, ... )
- Melkproducten (behalve kaas) en plantaardige sojadranken
- Plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden
- Gefrituurde snacks, chips, cake, taart, chocolade, koeken, snoep, ijs, zoet boterhambeleg, frisdrank, sommige alcoholische dranken ...

## EEN EVENWICHTIGE DIABETESVOEDING VOLGENS DE VOEDINGSDRIEHOEK

### WATER

Water of vocht is een onmisbaar bestanddeel van het lichaam. De vochtbalans moet dagelijks in evenwicht blijven. Onder normale omstandigheden heeft het lichaam minimum 1,5 liter vocht nodig. Geef de voorkeur aan water. Ongezoete koffie of thee kan ter afwisseling. Dranken met minder dan vijf kcal hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel. Fruitsappen, groentesappen, alcoholische dranken, gesuikerde frisdrank en sportdranken hebben wel invloed op de bloedsuikerspiegel.

## DONKERGROEN

Deze voedingsmiddelen hebben een gunstig effect op uw gezondheid. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen. Dat heeft een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel.

- **Fruit:** alle soorten vers fruit zijn gezond. Er zijn geen verboden vruchten voor mensen met diabetes. Sommige fruitsoorten bevatten wel meer koolhydraten. Pas in dat geval de portiegrootte aan. Fruit is een belangrijke bron van vitaminen, mineralen en oplosbare voedingsvezels.
- **Groenten:** kies voor een ruime portie groenten bij de brood- en warme maaltijd. Ook soep is een aanrader. De meeste groenten bevatten weinig koolhydraten, maar leveren vooral oplosbare voedingsvezels, vitaminen en mineralen.
- **Volle granen en aardappelen:** kies voor volkoren (vezelrijke) graanproducten, zoals volkoren deegwaren, ongepelde rijst en donkere broodsoorten. Granen en aardappelen zijn een belangrijke bron van koolhydraten in de vorm van zetmeel. Pas de hoeveelheid aan uw persoonlijke dagschema aan.
- **Peulvruchten en vleesvervangers:** peulvruchten hebben tal van voordelen. Gebruik ze het liefst minstens één keer per week. Peulvruchten brengen koolhydraten aan, maar ze doen de bloedsuiker slechts langzaam stijgen en ze werken verzadigend. Omdat peulvruchten koolhydraten bevatten, kunt u andere koolhydraatbronnen (aardappelen, rijst, brood ...) het best verminderen. Peulvruchten zijn goede vleesvervangers. Andere opties om vlees te vervangen zijn tofu, tempé, seitan en quorn. Kies de niet-gepaneerde soorten.

- **Noten:** dagelijks een handje noten is gezond. Noten zijn wel vet en dus energierijk. Hou het daarom bij een handje.
- **Oliën en vetten:** kies voor plantaardige oliën, maar vermijd palm- en kokosolie. U kunt ook kiezen voor een vloeibare margarine. Gebruik één eetlepel vetstof bij de warme maaltijd. Besmeer elke snede brood met een mespunt zachte smeerstof (in kuipjes verpakt en meteen smeerbaar).

### LICHTGROEN

- **Vis:** zet één keer per week vis op het menu. Denk niet alleen aan magere vissoorten, maar ook aan de vettere.
- **Melkproducten:** melkproducten bevatten van nature koolhydraten in de vorm van melksuiker. Kies voor de varianten zonder toegevoegde suiker zoals (karne)melk en yoghurt die gezoet is met caloriearme zoetstoffen. Sojadrink (natuur) die met calcium verrijkt is, kan ook.
- **Kaas:** kaas bevat meestal geen koolhydraten, maar is wel een bron van verzadigde vetten. Geef de voorkeur aan de magere soorten.
- **Eieren:** eieren passen in een gezonde voeding. Een ei is een goede vleesvervanger en bevat geen koolhydraten.
- **Gevogelte:** verkies wit vlees (kip en ander gevogelte) boven rood vlees (viervoeters) en vers boven bewerkt. Ga bij voorkeur voor magere vleessoorten.

## ORANJE

Beperk het gebruik van boter, halfvolle boter, kokos- en palmvet, harde margarines en rood vlees.

## ROOD (deze voedingsmiddelen vallen buiten de voedingsdriehoek)

De voedingsmiddelen in de rode groep zijn sterk bewerkte producten met veel toegevoegde suikers, vet en/of zout. Gebruik ze zo weinig mogelijk. Dat geldt ook voor chocolade, koek of gebak zonder toegevoegde suikers en alcoholvrije dranken met veel suiker (frisdrank, vruchtensap ...).

## DE RELATIE TUSSEN KOOLHYDRATEN EN INSULINE

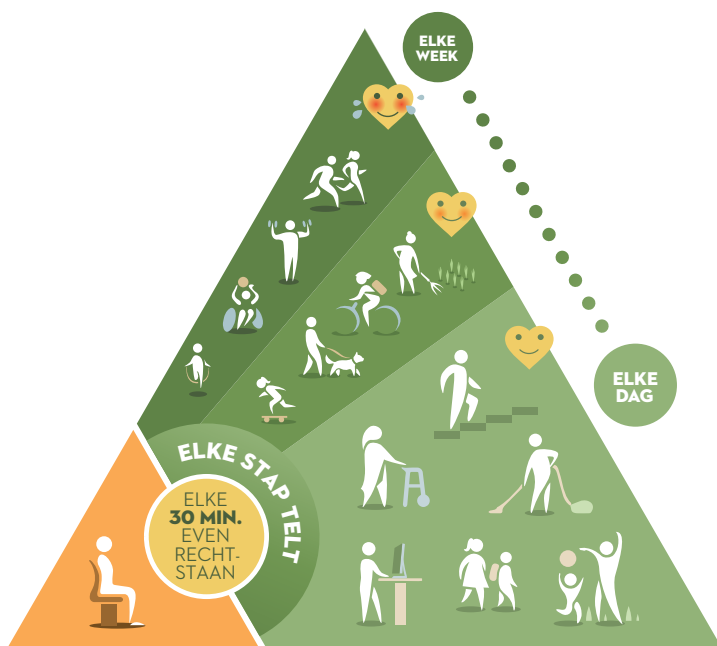
Supersnelwerkende insuline spuit u een tiental minuten voor uw maaltijd in. De hoeveelheid insuline is afgestemd op de hoeveelheid koolhydraten die u eet. Als u altijd dezelfde hoeveelheid spuit, moet ook de hoeveelheid koolhydraten per maaltijdmoment dezelfde zijn. Wanneer u steeds dezelfde hoeveelheid inspuit en meer koolhydraten eet dan normaal, zult u merken dat uw bloedglucose stijgt. Indien u minder koolhydraten eet, kunt u een te lage bloedsuikerspiegel krijgen.

Het is belangrijk dat u op regelmatige tijdstippen eet. Eet dagelijks drie hoofdmaaltijden en vul indien nodig aan met twee tot drie tussendoortjes per dag. Uw supersnelle insuline is niet meer werkzaam op het moment waarop u een tussendoortje eet. Daarom kiest u beter voor koolhydraatarme tussendoortjes zoals ongebonden soep, rauwkost, een mager en ongesuikerd melkproduct of een handje olijven of onbewerkte noten. Vraag raad aan uw diëtist.



## TIPS VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL

- X Water is de belangrijkste drank. Drink voldoende, ook al hebt u geen dorst.
- X Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voedingsmiddelen.
- X Geef de voorkeur aan weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen.
- X Kies zo weinig mogelijk voor sterk bewerkte producten.
- X Eet gevarieerd. Zo voorkomt u een eentonige en onevenwichtige voeding.
- X Eet op vaste tijdstippen. Eet drie hoofdmaaltijden en eventueel drie tussendoortjes per dag.
- X Beperk het gebruik van zout.
- X Neem voldoende lichaamsbeweging. U kunt zich daarbij baseren op de onderstaande bewegingsdriehoek.



# BEWEGINGSDRIEHOEK

©VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Voor verdere informatie rond gezonde voeding en gezonde tussendoortjes verwijzen we naar de diëtisten.

Zij zijn elke werkdag bereikbaar tussen 9 en 16 uur op het nummer 016 34 10 86.

## WAT ALS UW BLOEDSUIKER-GEHALTE TE LAAG IS?

Een te lage hoeveelheid suiker in uw bloed wordt ook hypoglycemie of kortweg hypo genoemd. Dat is een bloedsuikergehalte lager dan 60 mg/dl. Wanneer u een hypo hebt, voelt u zich niet goed. Mogelijke tekenen zijn: beven, zweten, duizeligheid, honger, slecht zien, hoofdpijn, bleekheid ...



1. Reageer onmiddellijk, wacht niet af wanneer u denkt dat u een hypo heeft.
2. Als u zich niet goed voelt, meet dan indien mogelijk onmiddellijk uw bloedsuiker.
3. Is uw bloedsuikergehalte lager dan 60 mg/dl, dan moet u onmiddellijk snelle suiker innemen:
  - ✓ Neem 10 gram druivensuiker in (drie à vier tabletten).
  - ✓ Drink een glas water.
4. Wacht tien tot vijftien minuten.
5. Noteer de hypo en het tijdstip in uw diabetesdagboek.

Wees aandachtig bij gebruik van de meter met flashsysteem of gebruik van de sensoren:

- Controleer steeds met een vingerprik
- Bij lage of scherpe waarden (lager dan 100 mg/dl) met de pijl naar beneden: altijd reageren zoals bij een hypo (snelle suikers innemen)
- Bij lage of scherpe waarden met de pijl omhoog:
  - ✓ Met de symptomen van een hypo: reageren zoals bij een hypo (snelle suikers innemen)
  - ✓ Zonder de symptomen van een hypo: niet reageren

## WAT ALS UW BLOEDSUIKER-GEHALTE TE HOOG IS?

Een eenmalige hogere bloedsuikerwaarde (hyperglycemie) is geen reden tot paniek. Wanneer u merkt dat uw bloedsuikerwaarden langdurig hoger zijn dan 200 mg/dl, neem dan contact op met de diabetesverpleegkundige op het nummer 016 34 34 75.



## WAAR HAALT U UW MATERIAAL?

Wanneer u vier keer per dag een insuline-inspuiting nodig hebt en u zelf regelmatig uw suiker meet, komt u in aanmerking voor terugbetaling van het benodigde materiaal. Die terugbetaling kan aangevraagd worden in dit ziekenhuis of in een ziekenhuis dichterbij huis dat aangesloten is bij de diabetesconventie. Vraag dat na bij uw diabetesverpleegkundige. De aanvraag wordt in orde gebracht door de diabetesverpleegkundigen bij het opstarten van de insuline-injecties en moet jaarlijks opnieuw gebeuren. De diabetesverpleegkundigen zorgen daarvoor.

Om in orde te blijven met uw terugbetaling, moet u:

- regelmatig (om de vier maanden) op consultatie komen in het ziekenhuis;
- minstens één keer per jaar een verslag van uw oogarts meebrengen naar de consultatie;
- minstens één keer per jaar gedurende 24 uur uw urine bijhouden en daarvan een staal meebrengen naar de consultatie.

U krijgt op de consultatie telkens voldoende materiaal mee voor de volgende vier maanden. Zorg dat u altijd meteen een nieuwe afspraak krijgt. Is er een defect aan uw insulinepen of meettoestel, neem dan eerst contact op met de diabetesverpleegkundigen.

## WAAR KUNT U UW MATERIAAL AFHALEN?

Materiaal voor meten bloedsuiker	Waar afhalen?	Materiaal voor inspuiten insuline	Waar afhalen?
Meettoestel	Diabetesteam	Insulinepen(nen)	Diabetesteam
Strips	Diabetesteam	Insuline	Apotheek met voorschrift van arts
Prikpen (vingerprik)	Diabetesteam	Voorgevulde insulinepennen	Apotheek met voorschrift van arts
Naalden prikpen	Diabetesteam	Naalden insulinepen	Zelf kopen (apothek, Diabetes Liga of mediotheek)
Batterijen meettoestel	Zelf kopen	Diabetesdagboek	Diabetesteam
		Naaldcontainers	Apotheek, Diabetes Liga, bandagisten enzovoort

## WAT MOET U MEEBRENGEN NAAR DE CONSULTATIE?

- ✓ Diabetesdagboek!
- ✓ Meettoestel
- ✓ Insulinepennen
- ✓ Lijst van de medicatie die u neemt

## HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING



Het doel van een goede bloedsuikerregeling is het voorkomen van diabetescomplicaties op lange termijn. Wanneer u uw bloedsuiker goed regelt, is de kans op complicaties klein. De complicaties kunnen ingedeeld worden in drie groepen:

- Aandoeningen van de bloedvaten (hart, ogen, nieren, benen, hersenen)
- Aandoeningen van de zenuwen
- Infecties en voetproblemen

### VOETPROBLEMEN

Voetproblemen ontstaan meestal door een combinatie van oorzaken: problemen met de doorbloeding, een lagere gevoeligheid door problemen met de bezenuwing en het minder snel genezen van wondjes door hogere bloedsuikerwaarden. Als u een wondje aan uw voeten hebt, is het mogelijk dat u dat niet onmiddellijk opmerkt, omdat u minder of helemaal geen pijn heeft. De wonde zal ook minder snel genezen. Voorkomen is dan ook beter dan genezen. Dat kunt u doen door een aantal eenvoudige maatregelen.

## VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

### ① Was uw voeten dagelijks

- Beperk voetbaden tot vijf minuten om verweking van de huid te voorkomen.
- Beperk de temperatuur van het water tot 37°C.
- Droog de voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Smeer dagelijks vochtinbrengende crème, maar vermijd de zone tussen de tenen.



Was uw voeten dagelijks.

### ② Voetverzorging

- Laat uw nagels regelmatig verzorgen door een pedicure of podoloog.
- Gebruik geen metalen nagelknippers of nagelvijltjes. U kunt eventueel wel vijltjes van hard karton gebruiken.
- Knip uw teennagels recht af, zodat ze net boven de teenrand uitsteken.
- Gebruik geen sterke zalven of pleisters om likdoorns of eelt te verwijderen.
- Inspecteer dagelijks de voetzool en de zone tussen de tenen op wondjes.
- Loopt nooit blootsvoets, zelfs niet thuis.



Gebruik geen metalen nagelknippers of vijltjes.

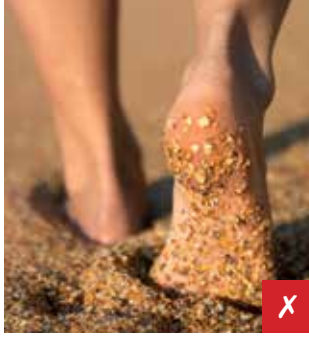


Knip uw teennagels recht af.



Inspecteer uw voeten dagelijks op wondjes.





Loop nooit blootsvoets.

### ③ Heb aandacht voor uw sokken en schoenen

- Verwissel dagelijks van sokken.
- Draag altijd wollen of katoenen sokken.
- Draag geen knellende sokken of schoenen.
- Draag geen sokken met dikke randen.
- Draag geen versleten sokken of sokken met gaten.



Draag geen knellende sokken of schoenen.



Draag geen versleten sokken.

### ④ Warm koude voeten op de juiste manier op

- Vermijd verbranding door gebruik van een warmwaterkruik of kersenpitkussen.
- Gebruik eventueel slaapsokjes.



## ⑥ Denk aan uw zithouding.

- Gekruiste benen verhinderen een goede bloeddorstroming naar de voeten.



## MEER INFORMATIE

Hebt u problemen of zit u met vragen? Neem contact op met de diabetesverpleegkundigen op het nummer 016 34 34 75.

U kunt ook terecht bij onze diabetesverpleegkundigen op de consultatie:

- van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 17 uur.
- via e-mail: [diabeteseducatoren@uzleuven.be](mailto:diabeteseducatoren@uzleuven.be)

Bij vragen en problemen in verband met uw voeding kunt u terecht bij de diabetesdiëtisten. Zij zijn elke werkdag te bereiken tussen 9 en 16 uur op het nummer 016 34 10 86.



© augustus 2021 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het diabetesteam in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700049](http://www.uzleuven.be/brochure/700049).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [nexushealth.com](http://nexushealth.com)  
of download de app

