



# Diabetes en voetproblemen

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING	4
Andoeningen van de zenuwen	
Andoeningen van de bloedvaten	
Infectie	
ENKELE VUISTREGELS OM VOETPROBLEMEN TE VOORKOMEN	8
Was uw voeten dagelijks	
Verzorg en inspecteer uw voeten	
Warm koude voeten op de juiste manier op	
Heb aandacht voor uw sokken en schoenen	
Denk aan uw zithouding	
WAAR KUNT U TERECHT VOOR VOETVERZORGING?	16
ESTHETISCHE PEDICURE	
Gespecialiseerd voetverzorger	
Podoloog	
TERUGBETALING VOETVERZORGING EN PODOLOGIE	17
WAT MOET U DOEN BIJ EEN WONDE?	20
BIJ WIE GAAT U HET BEST LANGS VOOR UW VOETVERZORGING ?	21
DE MULTIDISCIPLINAIRE DIABETESVOETKLINIEK VAN UZ LEUVEN	22
Wat biedt de multidisciplinaire diabetesvoetkliniek?	
Wat brengt u mee naar de diabetesvoetraadpleging?	
Wie zijn de leden van het multidisciplinaire team?	
Meer informatie	

Diabetes mellitus of suikerziekte is een chronische en tot op vandaag niet te genezen ziekte. Op dit ogenblik zijn er wereldwijd naar schatting 463 miljoen mensen met diabetes. Er wordt verwacht dat het aantal tegen 2045 verder zal oplopen tot 700 miljoen. Het aandeel mensen met diabetes type 2 neemt in de meeste landen toe. 79 procent van de volwassenen met diabetes wonen in lage- en middeninkomenlanden. Het grootste aantal mensen met diabetes is tussen de 40 en 59 jaar oud. We weten dat in die groep een op de twee mensen nog niet gediagnosticeerd is met diabetes.

De beschikbare cijfers voor België zijn beperkt en onvolledig, maar men schat dat diabetes type 1 en type 2 samen bij 8 procent van de volwassenen Belgische bevolking voorkomen. Volgens de voorspellingen 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). Alles samen zijn er dus ruim 1 miljoen Belgen met hoge bloedsuikerwaarden die in aanmerking komen voor de preventie en eventuele behandeling van diabetes en de verwickelingen ervan.

Mensen met diabetes kunnen allerlei complicaties aan de voeten krijgen, al dan niet ten gevolge van hun diabetes. Met de term 'diabetesvoet' verwijzen we naar de specifieke complicaties aan de aders en zenuwen (vasculair en neuropathisch) van de voet ten gevolge van diabetes.

U kunt zelf heel wat doen om problemen met uw voeten te voorkomen. Met deze brochure willen we u daarbij helpen.

Het multidisciplinair diabetesvoet-team

# HET BELANG VAN UW DIABETESBEHANDELING

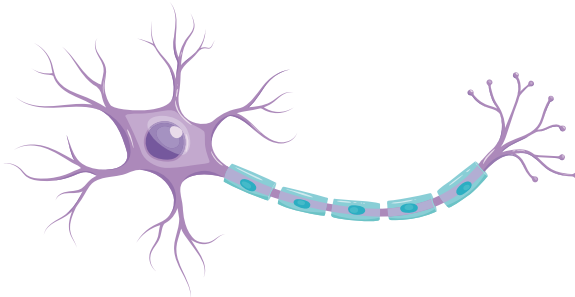
Het doel van een goede bloedsuikerregeling is diabetescomplicaties op lange termijn voorkomen. Wanneer u uw bloedsuiker goed regelt, dan is de kans op complicaties klein. Een goed geregelde diabetes omvat bloedsuikerwaarden tussen 80-150 mg/dl of een HbA1c van 7,0% of 53 mmol/mol.

Naast een gezonde levensstijl zijn medicatie, incretines en/of insuline belangrijke pijlers in de behandeling van diabetes. Zij kunnen verwickelingen voorkomen op lange termijn.

De complicaties kunnen ingedeeld worden in drie groepen:

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

## AANDOENINGEN VAN DE ZENUWEN



Aandoeningen van de zenuwen of diabetische neuropathie veroorzaken tal van klachten:

- **Sensorische neuropathie**

Gaat gepaard met een verminderde gevoeligheid voor druk, warmte/koude en pijn.

Ook de vibratie- en positiezin kunnen verminderd zijn. Dat uit zich in een wankelende stap, gemakkelijk vallen, lopen 'op wolken' ...

- **Motorische neuropathie**

Leidt tot atrofie en zwakte van de inwendige voetspieren. Dat kan leiden tot een voet met hamertenen, een gewijzigde voethouding of een veranderde beweeglijkheid van de voet bij het lopen.

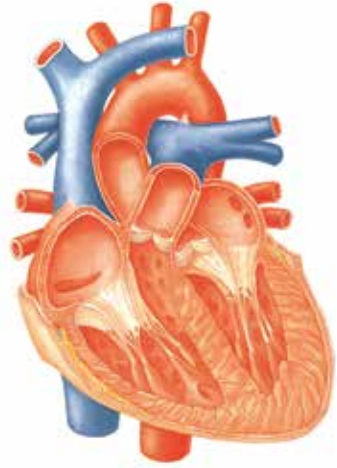


- **Autonome neuropathie**

Vermindert de zweetafscheiding en leidt tot een droge huid met kloven die een toegangsweg voor infecties kunnen zijn.



## AANDOENINGEN VAN DE BLOEDVATEN



### ① Aan het hart en de grote bloedvaten

Mensen met diabetes hebben een verhoogd risico op cardiovasculaire aandoeningen, bijvoorbeeld een hartinfarct.

Een belangrijke oorzaak van hart- en vaatziekten is slagaderverkalking of atherosclerose.

Om dat risico te verlagen wordt het volgende aangeraden:

- ✓ Goede levensstijl:
  - Gezonde voeding
  - Aanvaardbaar lichaamsgewicht
  - 30 minuten bewegen per dag
  - Rookstop
- ✓ Goede controle van de bloedvaten (onder andere cholesterol), eventueel met behulp van medicatie
- ✓ Strenge bloeddrukcontrole, eventueel met behulp van medicatie

### ② Claudicatio of 'etalagebenen'

Dit is een aandoening die wordt veroorzaakt door slagaderverkalking (atherosclerose) in de onderste ledematen.

Bij het stappen ontstaat pijn aan de kuiten en daardoor kan men minder ver stappen ('etalagebenen').

Bij diabetes treedt er sneller atherosclerose op aan de bloedvaten onder de knie. Deze atherosclerose draagt bij tot het ontstaan van een diabetische voetulcus (voetzwear) en moeilijke genezing.

### ③ Aan de kleine bloedvaten (ogen en nieren)

Een goede diabetesregeling heeft een gunstig effect op de kleine bloedvaten.

Preventief vragen we ook om een jaarlijks oogonderzoek en een jaarlijks 24 uurs-urineonderzoek te laten doen.

Voetproblemen ontstaan meestal door een combinatie van deze oorzaken:

- Door de hoge suikerwaarden genezen de wonden niet.
- Problemen met de doorbloeding: onvoldoende zuurstofaanbod in de wonde
- Een verminderde (pijn)gevoeligheid door problemen met de bezenuwing



Als u een wonde heeft aan uw voeten, 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 beter dan genezen. Dat kan u doen door een aantal eenvoudige maatregelen.

Het voorkomen van voetproblemen begint met een goede diabetesregeling, een gezonde levensstijl en een goede voetverzorging!

## INFECTIE

Er ontstaat snel een infectie bij een diabetische voetwonde. Dat is gevaarlijk!

- ✓ Het is belangrijk om elke wonde goed te reinigen, te ontsmetten en af te dekken
- ✓ Bij diabetes kan een infectie op heel korte termijn (minder dan 12 uur) tot heel ernstige problemen leiden.
- ✓ Consulteer uw huisarts als u een infectie van een wonde vermoedt.

## ENKELE VUISTREGELS OM VOETPROBLEMEN TE VOORKOMEN

### WAS UW VOETEN DAGELIJKS

- Was uw voeten, maar neem geen voetbaden, om verweking van de huid te voorkomen.
- Beperk de temperatuur van het water tot 37°C.
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen.





## VERZORG EN INSPECTEER UW VOETEN

- Laat uw nagels regelmatig verzorgen door een pedicure of podoloog.
- Gebruik geen nagelknipper of schaartje maar verkies een vijltje van hard karton.
- Gebruik geen zalven of pleisters om likdoorns te verwijderen.
- Loop nooit blootvoets of op sokken, draag altijd pantoffels of schoenen in huis.
- Smeer dagelijks vochtinbrengende crème, maar vermijd de zone tussen de tenen
- Inspecteer dagelijks de voetzool en de zone tussen de tenen.
  - ✓ Let op elke kleurverandering (roodheid, blauw, bleek).
  - ✓ Let op eeltvorming, likdoorns of verandering in de vorm van uw voeten.



- ✓ Laat eelt tijdig verwijderen door een deskundige. Nooit zelf doen.
- ✓ Let op zwellingen of temperatuurverschil tussen de beide voeten.
- ✓ Zet zo nodig uw bril op en doe de inspectie in een goed verlichte ruimte.
- ✓ Vraag zo nodig aan een familielid of kennis om u te helpen of gebruik een spiegel.

## WARM KOUDE VOETEN OP DE JUISTE MANIER OP

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



## HEB AANDACHT VOOR UW SOKKEN EN SCHOENEN

- Wissel dagelijks van sokken
- Draag bij voorkeur wollen of katoenen sokken zonder gaten of dikke naden, om wrijving te voorkomen



- Draag geen knellende sokken of schoenen
- Draag goed schoeisel.
- Draag geen teenslippers of sandalen.



## Waar moet u op letten als u schoenen koopt?

Als u nieuwe schoenen koopt, houdt u het best rekening met enkele raadgevingen.

- 1 De schoenen koopt u het best in de namiddag omdat uw voeten zwellen in de loop van de dag.
- 2 Kies voor een brede en hoge neus, zodat de tenen voldoende ruimte krijgen en er voldoende plaats blijft voor inlegzolen. Als u al inlegzolen hebt, moet u de schoenen passen met de inlegzolen erin.
- 3 Kies voor een gladde binnenafwerking, zonder voelbare naden.
- 4 Neem een brede hak, met maximale hoogte van 2 à 3 centimeter (geen te hoge hakken).
- 5 Ga voor een stevige veter- of velcrosluiting over de wreef, zodat de voet goed vastzit en niet kan schuiven.
- 6 Let op een stevige contrefort (hiel), om het slippen van de hiel in en uit de schoen te voorkomen.
- 7 Geef de voorkeur aan een stevige zool en voldoende afrol (hak veert minstens 1 centimeter op bij het duwen op de neus van de schoen).
- 8 Neem liefst lederen schoenen (leder kan nadien nog opengetrokken worden wanneer de schoenen toch iets te nauw zouden zijn).

## DENK AAN UW ZITHOUDING

- Gekruiste benen verhinderen een goede bloedsomloop naar de voeten. Vermijd die houding dus best.



## TOEGELATEN



Dagelijks wassen met water en zeep



Uw voeten laten verzorgen door een pedicure of podoloog



Binnenshuis een stevige pantoffel dragen



Voor goede, stevige schoen kiezen, aangepast aan uw voeten

## VERBODEN



Een voetbad nemen



Zelf uw teennagels knippen



Blootvoets rondlopen



Te nauwe schoenen en hoge hakken dragen

## TOEGELATEN



Uw schoenen en kousen tijdig vernieuwen



Gesloten schoenen met velcro of veters dragen



Slaapsokjes gebruiken



Kousen in uw schoenen dragen

## VERBODEN



Versleten kousen en schoenen dragen (grote kans op wonden)



Sandalen of (teen)slippers dragen



Kersenpit- kussen of een warmwater zak gebruiken



Schoenen zonder sokken dragen.

# WAAR KUNT U TERECHT VOOR VOETVERZORGING?

## ESTHETISCHE PEDICURE

Een voetverzorging is vooral gericht op hygiënische basisverzorging en cosmetische zorgen zoals knippen en lakken van de nagels, eelt of likdoorns laten verwijderen, de huid van de voeten laten behandelen met cosmetica, een ontspannende voetmassage ...

Een (esthetische) pedicure is niet altijd voldoende opgeleid om een risicovoet te verzorgen. Als u diabetes hebt, is het raadzaam om uw voet te laten verzorgen door een specifieke, gekwalificeerde zorgverlener.

## GESPECIALISEERD VOETVERZORGER

Naast de basisverzorging biedt een gespecialiseerd voetverzorgster ook een aanvullende verzorging van de huid en van nagelaandoeningen om pijn en ongemakken weg te werken.

Nagelproblemen zoals kalk- en schimmelnagels, ingroeiende nagels en huidproblemen zoals pijnlijke eelt, hielkloven ... worden behandeld.

Sommige gespecialiseerde voetverzorgsters hebben een bijkomende opleiding gevolgd om patiënten met diabetes goed te kunnen verzorgen. Ze mogen alleen mensen met diabetes behandelen die geen verhoogd voetrisico hebben

→ Om een gespecialiseerd voetverzorgster in uw buurt te vinden, kunt u terecht op [www.voetmagazine.be](http://www.voetmagazine.be).



## PODOLOOG

Een podoloog is een paramedicus die een bacheloropleiding in het hoger onderwijs heeft gevolgd. De taken zijn ruimer dan alleen voetverzorging.

Naast de hygiënische basisverzorging kunnen podologen ook een therapeutische behandeling uitvoeren om het functioneren van de voeten te verbeteren.

Podologen zijn gespecialiseerd in de normale en abnormale werking van de onderste ledematen (gewrichten, spieren en pezen), en ook in de nagels en de huid van de voeten.

De podoloog vervult ook een belangrijke rol bij de behandeling van de voeten van patiënten met chronische ziekten zoals diabetes en reuma.

→ Een erkende podoloog kunt u terugvinden op de volgende website: [www.bvp-abp.be](http://www.bvp-abp.be)

## TERUGBETALING VOETVERZORGING EN PODOLOGIE

Vanuit de verplichte ziekteverzekering is er nooit terugbetaling voor pedicure. Sommige ziekenfondsen geven een kleine vergoeding via de aanvullende verzekering. Neem daarvoor contact op met uw plaatselijke ziekenfonds.

De verplichte ziekteverzekering betaalt een behandeling door een podoloog alleen terug voor diabetespatiënten en onder strikte voorwaarden.

## OVERZICHT ZORGSYSTEMEN DIABETES

	Voortraject diabetes (VTD of zorgmodel opvolging patiënt met diabetes type 2)
<b>Rechthebbende</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabetespatiënt type 2 met of zonder medicatie die geen opvolging heeft in een zorgtraject of conventie</li><li>• Geen prediabetes</li></ul>
<b>Bijkomende voorwaarden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verplichte GMD</li><li>• Voortraject jaarlijks verlengen</li></ul>
<b>Zelfzorgmateriaal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Geen</li></ul>
<b>Podologie alleen vanaf voetrisico 1 = neuropathie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2x/jaar gedeeltelijke tussenkomst met voorschrift huisarts en met vermelding voetrisicogroep</li></ul>
<b>Terugbetaling remgeld</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Neen</li></ul>

<p>Zorgtraject Diabetes type 2 ZTD</p>	<p>Diabetesconventie DC</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetespatiënt type 2 met onvoldoende controle bij max. OAD of 1 of 2 insulineinjecties en/ of incretinemimeticum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groep A: diabetes type 1</li> <li>• Groep B: diabetes type 2 met complexe insulinetherapie (3 injecties/dag)</li> <li>• Groep C: diabetes type 2 met eenvoudige behandeling en multimorbiditeit.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verplichte GMD</li> <li>• Contract getekend door patiënt, huisarts en endocrinoloog</li> <li>• Verplichte consultatie: 2x/jaar bij huisarts 1x/jaar bij endocrinoloog</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verplichte GMD</li> <li>• Verplichte consultatie: 1x/jaar bij endocrinoloog 2x/jaar bij diabeteseducatoren 1x/jaar nazicht van de ogen, voeten, nierfunctie perifere neuropathie</li> <li>• Verplicht aantal bloedsuikermetingen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enkel bij insuline en/of incretine: Meter: 1 per 3 jaar Strips: 3x50 strips per 6 maanden Lancetten: 100 stuks per 6 maanden</li> <li>• Pennaalden zelf aankopen</li> <li>• Via apotheek of thuiszorgwinkel met voorschrift van de huisarts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoeveelheid materiaal is afhankelijk van welke conventiegroep</li> <li>• (Gedeeltelijke) terugbetaling van de nieuwe technieken.</li> <li>• Pennaalden zelf aankopen</li> <li>• Via het conventiecentrum</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x/jaar gedeeltelijke tussenkomst met voorschrift huisarts of endocrinoloog en met vermelding voetrisicogroep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x/jaar gedeeltelijke tussenkomst met voorschrift huisarts of endocrinoloog en met vermelding voetrisicogroep</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, maar niet in het geval van een huisbezoek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neen</li> </ul>

# WAT MOET U DOEN BIJ EEN WONDE?



1

Was uw voeten met water en zeep (ook over de wonde).

2

Droog uw voeten zeer goed af (ook tussen de tenen).

3

Ontsmet de wonde (houd ze zo droog mogelijk, gebruik geen zalf op eigen initiatief).

4

Dek steeds de wonde af.



5

Contacteer de huisarts en/of maak een afspraak op de diabetesvoetraadpleging.



6

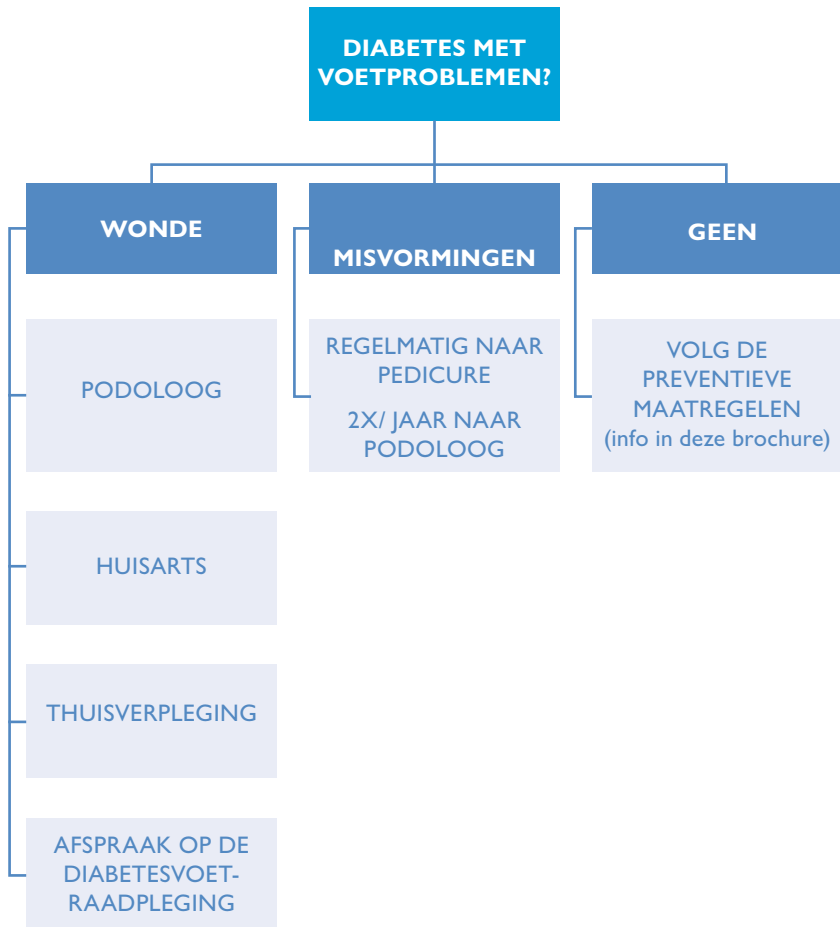
Hebt u al een verbandschoen, draag die dan tot de wonde genezen is.



7

Schakel thuisverpleging in.

# BIJ WIE GAAT U HET BEST LANGS VOOR UW VOETVERZORGING ?



# DE MULTIDISCIPLINAIRE DIABETESVOETKLINIEK VAN UZ LEUVEN

## WAT BIEDT DE MULTIDISCIPLINAIRE DIABETESVOETKLINIEK?

U kunt, als diabetespatiënt, in de voetkliniek terecht voor:

- ✓ Het voorkomen en behandelen van voetproblemen door een multidisciplinair team
- ✓ Maatwerk van orthopedische schoenen, semi-orthopedische schoenen en steunzolen
- ✓ Medisch noodzakelijke voetverzorging door een podoloog of wondzorgverpleegkundige
- ✓ Advies in verband met voetverzorging en schoenen
- ✓ Doorverwijzing naar een podoloog

## WAT BRENGT U MEE NAAR DE DIABETESVOETRAADPLEGING?

- ✓ De schoenen die u het vaakst draagt
- ✓ Verbandmateriaal en wondzorgproducten
- ✓ Bloedresultaten van de huisarts
- ✓ Dagboekje met uw gemeten glycemies of uw bloedglucosemeter

## WIE ZIJN DE LEDEN VAN HET MULTIDISCIPLINAIRE TEAM?

### Coördinatoren:

- Vaatchirurg dr. Sabrina Houthoofd

---
- Orthopedisch chirurgen prof. dr. Giovanni Matricali  
dr. Sander Wuite

---
- Diabeteseducatoren Katie Boussemaere  
Educatorenteam

---
- Podologen Ellen Busschots  
Jonas Osselaer  
Raksana Zargaryan

---
- Wondzorgverpleegkundigen Leen Dox  
Noémie Vandewauwer

---
- Orthopedische schoentechnicus: V!go shoes

---
- Verpleegkundigen, gipsmeesters en logistieke medewerkers van consultatie heelkunde E 103

---
- Oproepbaar
  - ✓ Endocrinologen
    - prof. dr. Chantal Mathieu
    - staf endocrinologie UZ Leuven
  - ✓ Psychologen
  - ✓ Sociale dienst
  - ✓ Bloedings-en vaatziekten
  - ✓ Plastische, reconstructieve-en esthetische chirurgie

---

## MEER INFORMATIE

### De multidisciplinaire diabetesvoetraadpleging

---

**Wanneer?** Elke woensdag telkens op afspraak

---

**Waar?** Oranje straat, poort 2, niveau 0  
Steeds aanmelden bij aankomst op de raadpleging

---

**Afspraken maken of wijzigen?** Tel. 016 34 48 50

---

### Voor dringende zaken kunt u terecht bij:

- 
- De diabeteseducatoren: 016 34 34 75

---

  - Raadpleging podologie: 016 34 05 43  
of 016 34 35 83

---

  - Wondzorgverpleegkundigen: 016 34 50 53

---

  - Afspraken dienst raadpleging diabetesvoet: 016 34 48 50

---

  - Secretariaat diabetesvoet / vaatheelkunde: 016 34 68 50

---

  - Secretariaat orthopedie: 016 33 88 27

---

  - Vlgo shoes: 089 32 91 50
- 

E-mail: [diabetesvoetkliniek@uzleuven.be](mailto:diabetesvoetkliniek@uzleuven.be)

---









© juni 2022 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 multidisciplinair diabetesvoet-team in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/701504](http://www.uzleuven.be/brochure/701504).

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 [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

