



## ONZE TIP

Controleer uw voeten elke dag op verkleuringen, blaren, kloven, likdoorns en wondjes. Vergeet hierbij niet de voetzool en tussen de tenen te controleren. Neem bij twijfel altijd contact op met uw podotherapeut of huisarts. Raadpleeg ook altijd uw specialist als u een wondje heeft wat niet binnen een paar dagen geneest.

**SCHOENWINKEL**  
**LOOP- EN BEWEEGANALYSE**  
**STEUNZOLEN**  
**PEDICURE**  
**PODOTHERAPIE**  
**ENKEL-VOETORTHESES**  
**ORTHOPEDISCHE HULPMIDDELEN**  
**ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK**  
**THERAPEUTISCHE ELASTISCHE KOUSEN**

**Eindhoven**

Dr. Cuyperlaan 86  
5623 BB Eindhoven  
040 244 88 36

**'s-Hertogenbosch**

Stadionlaan 71  
5213 JJ 's-Hertogenbosch  
073 621 55 40

**Oss**

Molenstraat 49  
5341 GB Oss  
0412 639 620

**Tilburg**

Dr. Deelenlaan 8  
5042 AD Tilburg  
013 543 26 48

**Locatie**

**St. Elisabeth Ziekenhuis**  
Hilvarenbeekseweg 60  
5022 GC Tilburg  
013 572 23 09

**Breda**

Paulusstraat 2  
4834 WS Breda  
076 522 33 55

**Helmond**

Tiendstraat 38  
5701 PC Helmond  
0492 540 639

Kijk voor de adresgegevens van onze  
servicelocaties op onze website.

Voor alle vestigingen en servicelocaties geldt:  
behandeling volgens afspraak.



**HÉT VOET  
EN BEWEEG  
CENTER**

**BUCHRNHORNEN**  
*Aandacht voor bewegen*

# DIABETES

# ONS MULTIDISCIPLINAIRE TEAM BUNDELT KENNIS OM STEEDS WEER HET BESTE RESULTAAT TE BEHALEN.

Dit doen we al meer dan 65 jaar  
met heel veel plezier

## DIABETES

Goede voetverzorging bij diabetes is heel belangrijk. Maar waarom is dat zo belangrijk? Wat kunt u zelf doen? En welke mogelijkheden zijn er als goede voetverzorging niet voldoende is? Met deze brochure willen we antwoord geven op deze vragen. Daarnaast hebben we een aantal praktische tips en aandachtspunten voor u.

## VOETPROBLEMEN

Als diabetespatiënt kunt u te maken krijgen met voetproblemen. Ook kan gaan en staan in het algemeen steeds moeilijker worden. Het ontstaan van voetproblemen, zoals drukplekken, eeltvorming, blaren en wondjes kan verschillende oorzaken hebben, doordat bij diabetes:

- Het gevoel in de voeten kan verminderen
- De doorbloeding in de benen en voeten kan verminderen
- Teenagels kwetsbaar en gevoeliger kunnen worden voor klachten
- Voetspieren door het uitvallen van zenuwen slechter kunnen functioneren

- Bewegelijkheid van de gewrichten beperkter kan worden
- De voetstand geleidelijk kan veranderen

Wondjes voorkomen is een heel belangrijk aandachtspunt bij diabetes. Door een verminderd gevoel kunnen wondjes onopgemerkt ontstaan. Deze genezen vervolgens vaak moeizaam door een verminderde doorbloeding. Ook is de kans op een infectie groter. Hierdoor kan een onschuldig wondje grote gevolgen hebben, tot amputatie aan toe. Voorkomen is dus letterlijk beter dan genezen.

## VOETVERZORGING

Op het gebied van voetverzorging is er veel wat u zelf kunt doen. Hieronder staan een aantal aandachtspunten en tips.

- Was uw voeten elke dag met handwarm water en een milde zeep. Controleer de watertemperatuur van te voren.
- Droog uw voeten voorzichtig en zorgvuldig af, vooral tussen uw tenen. Gebruik hiervoor een dunne zachte handdoek.
- Smeer uw voeten dagelijks in met een speciale voetcrème. Zorg ervoor dat er geen crème tussen de tenen komt.

- Neem geen voetenbad, hierdoor wordt uw huid week en kwetsbaarder.
- Het is niet verstandig om op blote voeten te lopen. Ook niet in huis, omdat u (onopgemerkt) in iets scherp kan staan.
- Draag elke dag schone, naadloze sokken zonder knellende boord. Bij voorkeur van katoen of wol.
- Controleer voordat u uw schoenen aantrekt of er niets in uw schoenen zit.
- Als u zelf uw voeten niet meer goed kunt verzorgen, bezoek dan regelmatig een podotherapeut of medisch pedicure.

## SCHOENADVIES

Door het dragen van adequate schoenen kunnen sommige voetproblemen voorkomen worden. Elke voet is anders en vraagt om een andere schoen. Toch zijn er ook algemene aandachtspunten waar u rekening mee kunt houden bij het uitzoeken van nieuwe schoenen. De belangrijkste punten staan hieronder. Deze en nog meer tips vindt u ook in onze brochure 'Schoenadvies'.

- Kijk bij het uitzoeken naar het model en de pasvorm: past het model van de schoenen bij uw voeten?
- Als u gevoelige of kwetsbare voeten heeft, kies dan voor schoenen met weinig stiknaden. Controleer ook of de schoenen van binnen glad aanvoelen.

- Schoenen met een veter- of klittenbandsluiting hebben de voorkeur. Door de verstelbare sluiting heeft de schoen een betere pasvorm.
- Laat uw voeten opmeten (lengte en breedte) en koop schoenen op maat van de langste voet. Zorg ook voor voldoende teenruimte in de hoogte.  
Let op: maten kunnen per merk en model verschillen.
- Nieuwe schoenen moeten comfortabel zitten. Te kleine schoenen zullen te klein blijven (bij twijfel over de pasvorm kunt u de schoenen beter niet kopen).
- Loop de eerste paar weken geen grote afstanden op uw nieuwe schoenen.



## MEDISCH PEDICURE

Als u diabetes heeft, is raadzaam om regelmatig naar een medisch pedicure te gaan. Dit is een pedicure die o.a. gespecialiseerd is in voetverzorging bij diabetes. Het voorkomen van voetproblemen is één van de belangrijkste taken van de pedicure. Naast de voetbehandeling, geeft de pedicure adviezen over de verzorging van uw voeten en de keuze van schoenen. Ook kan de pedicure vroegtijdig problemen signaleren en u in overleg doorverwijzen naar uw huisarts, specialist of podotherapeut.



## COMFORTSCHOENEN

In onze vestigingen in Eindhoven en Tilburg hebben wij een uitgebreide collectie comfort-schoenen. Dit zijn confectieschoenen waarbij extra aandacht is besteed aan de pasvorm en comfort. Binnen de collectie hebben wij ook speciale diabetesschoenen voor gevoelige of kwetsbare voeten. Deze schoenen hebben bijvoorbeeld weinig stiknaden of zijn deels gemaakt van stretchleer.

Onze voet- en schoenspecialisten bekijken samen met u welke schoenen het beste bij u en uw voeten passen. Eventuele kleine aanpassingen om de pasvorm te verbeteren kunnen direct in onze werkplaats gerealiseerd worden.

## THE RAPEUTISCHE ELASTISCHE KOUSEN

Als gevolg van diabetes kan een wondje of complicatie aan uw voet of onderbeen ontstaan. Uw huisarts of specialist kan dan Therapeutische Elastische Kousen adviseren. Door het speciale drukverloop van de kousen wordt de bloedsomloop ondersteund en gestimuleerd, waardoor de genezing wordt bevorderd.

De pasvorm en het type kous zijn heel belangrijk voor het draagcomfort en het functioneren. Aan de hand van uw maatgegevens, de verwijzing van uw huisarts of specialist, ons advies en uw persoonlijke voorkeur, wordt de keuze voor een kous gemaakt.

## PODOTHERAPIE

Podotherapeuten hebben een belangrijke en centrale rol als het gaat om voetzorg bij diabetes. Ze onderhouden contact met uw huisarts, uw pedicure en eventuele andere zorgverleners op het gebied van de zorg voor uw voeten. Onze podotherapeuten onderzoeken periodiek het gevoel in uw voeten, de doorbloeding en de mobiliteit van uw gewrichten. Ze houden veranderingen bij en stellen een zorgprofiel en behandelplan op om uw voeten in goede conditie te houden of te krijgen.



## ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

Voldoet een confectieschoen niet meer aan de eisen die voor uw voeten belangrijk zijn? Of hebben uw voeten extra bescherming nodig om wondjes en drukplekken te voorkomen? Dan kan orthopedische schoentechniek bij diabetes uitkomst bieden.

Binnen de orthopedische schoentechniek bestaan tal van mogelijkheden om u te helpen. Zo kunt u geholpen zijn met speciaal geselecteerde diabetes-schoen of juist maat gemaakte schoenen. Altijd staat de hulpvraag centraal en bepaalt u samen met onze schoentechnicus en uw podotherapeut of arts wat voor u de juiste voorziening is.

## VERGOEDING

Bij diabetesse voetzorg zijn diverse zorgverleners betrokken. Denk hierbij aan

uw huisarts, de praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige. Maar ook een pedicure, podotherapeut of orthopedische schoentechnicus kan hierbij betrokken zijn. Bepaalde zorg wordt vergoed vanuit uw basisverzekering of aanvullende verzekering.

Dit is afhankelijk van uw zorgprofiel of de voetzorg die u nodig heeft. Wij adviseren u daarom om bij de zorgverlener of uw zorgverzekeraar te informeren hoe dit voor u is geregeld.

## HEEFT U NOG VRAGEN?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen, wij staan graag voor u klaar.

## WAAR KUNT U BIJ ONS TERECHT?

In meer dan 65 jaar zijn wij uitgegroeid tot een multidisciplinair voet- en loopcenter met vestigingen en servicelocaties in Brabant en Zeeland.