

Abstract van de post conference workshop faculty diabetic foot care

Miami Beach Florida U.S.A., 1 mei 1994.

In Amerika krijgt ongeveer 15 % van alle diabetes patienten een ulcus aan een van hun voeten tijdens hun leven. De meeste van deze ulcera zijn het gevolg van overbelasting van een van de voeten. Een andere oorzaak is een trauma, veroorzaakt door het blootvoets lopen of slecht passende schoenen. Om deze ulcera te laten genezen is een intensieve behandeling nodig.

Er is een grote variatie in de behandeling van de diabische voet. Maar met name de mate van oxygenatie van de voet zal de grootste rol spelen in het slagen van de therapie. Het transport van zuurstof, voedingsstoffen en eventuele antibiotica zijn nodig om een infectie te voorkomen en eventueel te behandelen.

Want volgens de schrijver is niet alleen de behandeling belangrijk, maar is de preventie veel belangrijker. Vandaar zijn 22 leefregels voor de diabetes patient.

Instructie voor diabetes patient en familie: de zorg voor de voet van de mensen met diabetes mellitus.

1. Inspecteer dagelijks de voeten. Observeer de voeten op mogelijke blaren, beschadigingen, schimmelinfecties, kloofjes, ontstekingen en roodheid: mogelijk veroorzaakt door de druk van de schoen. Kijk vooral goed tussen de tenen.
2. Was dagelijks de voeten met een milde zeep en lauw water, niet langer dan 15 minuten, droog ze voorzichtig, maar goed af.
3. Droog vooral goed tussen de tenen.
4. Smeer de voeten na het bad in met dunne laag vaseline of babyolie.
5. Voorkom voetcontact met extreme temperatuur bronnen, zowel koud als warm.
6. Draag dagelijks schone sokken.
7. Als 's nachts de voeten koud zijn, draag dan wollen sokken.
8. Kruis niet de benen over elkaar bij het zitten in de stoel.
9. Zorg ervoor dat het voeteneinde van het bed niet te strak ingestopt is.
10. Knip de voetsnagel recht af. Laat de voeten verzorgen door een deskundige op dit gebied.
11. Als er wondjes door het nagelknippen ontstaan, desinfecteer direct

met 70% alcohol en inspecteer het wondje dagelijks.

12. Eeltvorming ontstaat door druk. Laat de deskundige de plaats inspecteren en maatregelen nemen om problemen te voorkomen.
13. Gebruik geen chemische oplossingen om eelt van de voeten te verwijderen.
14. Schoenen moeten van leer zijn en een goede pasvorm hebben. De schoen mag niet knellen en er moet voldoende ruimte zijn voor de tenen.
15. Laat uw schoenen controleren door een erkende deskundige en laat hem weten dat uw diabetes patient bent.
16. Inspecteer de schoenen op slijtage en poets ze regelmatig om het leer soepel te houden.
17. Draai de schoen even om en controleer of er niets in de schoen gevallen is, voor u ze aantrekt.
18. Nieuwe schoenen de eerste week slechts een uur per dag dragen en nauwkeurig controleren op veranderingen aan de voet. Daarna voorzichtig de tijdsduur uitbreiden, het kan enkele weken duren voor de schoenen goed ingelopen zijn.
19. Wissel op een dag eenmaal van schoenenpaar. Het spaart uw voeten en uw schoenen.
20. Draag altijd sokken, geen blote voeten in de schoenen.
21. Laat uw arts uw voeten inspecteren, elke keer als u op controlebezoek bent.
22. "And last but not least": realiseert u zich dat u ouder wordt en niet meer de schoenen kan dragen die u droeg toen u 19 was.



Marvin E. Levin, MD
Professor of Clinical
Medicine
Washington, University
School of Medicine
St. Louis, Missouri.