
VOETVERZORGING

ALGEMENE RICHTLIJNEN VOOR DE VERZORGING VAN DE NEUROPATHISCHE VOET

Voor patiënten met Morbus Hansen (Lepra) of Diabetes Mellitus (Suikerziekte) is een goede voetverzorging erg belangrijk. Door deze ziektes kunnen zenuwen aangetast worden, waardoor gevoelsverlies en huidveranderingen kunnen ontstaan. We spreken dan van een neuropathische voet. Dit kan leiden tot versterkte eeltvorming, een droge huid en het sneller ontstaan van wondjes. Het is daarom van belang dat u dagelijks de voeten bekijkt of er misschien een blaar, een rode plek, een dikke en/of blauw-zwarte eeltplek of een wondje is ontstaan. Ook als de voet in zijn geheel wat opgezet is, kan dat een aanwijzing zijn dat er iets mis gaat met de voet. Indien u zelf niet in staat bent uw voeten te bekijken, is het belangrijk dit door iemand anders te laten doen, bijvoorbeeld door een familielid of een wijkverpleegkundige. Een spiegel kan een goed hulpmiddel zijn om uw voeten te bekijken.

VERZORGING VAN DE VOETEN

Iedere dag de voeten bekijken op afwijkingen. Na het wassen de voeten goed afdrogen om voetschimmel te voorkomen. De voeten invetten om de huid soepel te houden en om kloven te voorkomen. Een te veel aan eelt moet verwijderd worden door een pedicure of een podotherapeut (informeer bij uw verzekering of hiervoor een vergoeding bestaat). Bij zéér overmatige eeltvorming kan door de arts of de verpleegkundige instructie gegeven worden om zelf tussentijds het eelt te verwijderen. Het is van belang om altijd droge, schone, **naadloze**, goed passende sokken te dragen. Dit in verband met het mogelijk ontstaan van huidbeschadigingen.

SCHOEISEL

Schoenen zijn van essentieel belang voor de voeten. Loop daarom **nooit** op blote voeten. Dit vergroot de kans op het ontstaan van wondjes. Ook moeten schoenen goed passend zijn: niet te krap, maar zeker ook niet te ruim (blaren door schuiven!).

ADVIEZEN

Zorg voor goed schoeisel, zoals geadviseerd door uw behandelend arts. Draag de schoenen altijd, dus ook in huis. Bekijk de schoenen iedere dag of er geen steentjes, punaises of andere ongeregelheden in zitten. Verder is het van belang dat er geen plooiën in het binnenleer zitten en dat de steunzool gaaf is. Iedere afwijking aan de schoen kan een huidbeschadiging geven. Draag nieuwe schoenen nooit meteen de hele dag. Voer de draagtijd langzaam op. Bekijk na een stukje gelopen te hebben de voet direct op afwijkingen, roodheid en huidbeschadigingen. Bij problemen moet u meteen contact opnemen met uw behandelend arts of verpleegkundige. Loop **nooit** lang achter elkaar door. U kunt beter vaker kleinere afstanden lopen. Neem kleine passen. Leg nooit een kruik in bed om de voeten te verwarmen. Door het verminderde gevoel is de kans op verbranden groot. Bij gevoelsverlies aan handen en/of voeten kunt u de temperatuur van het water het beste voelen met de elleboog of bovenarm. Nog beter is het een thermostaatkraan te gebruiken. Verzorg, of laat uw teennagels geregeld verzorgen. Ingroeïende en te dikke nagels kunnen namelijk wondjes veroorzaken. Bij problemen met lopen kan in overleg met u en de revalidatiearts besloten worden een rolstoel aan te schaffen. Bij het ontstaan van pijn in de lies direct contact opnemen met de behandelend arts of verpleegkundige. Er kan dan namelijk sprake zijn van een infectie.

WONDVERZORGING

Indien er toch wondjes aan de voeten ontstaan, direct contact opnemen met uw behandelend arts of verpleegkundige.

- Iedere dag het wondje verzorgen met de voorgeschreven zalf of tinctuur.
- Probeer zo dun mogelijk te verbinden om het risico van drukplekken door het verband zo klein mogelijk te houden.
- Bij problemen met de zelfverzorging kan eventueel de wijkverpleging ingeschakeld worden.

Neem bij problemen contact op met het ziekenhuis.

Ook kunt u uw huisarts raadplegen.

