



Voorkom voetproblemen  
bij Diabetes Mellitus

## Het belang van goede voetzorg bij Diabetes Mellitus



Door Diabetes Mellitus (suikerziekte) kunnen de bloedvaten en zenuwvezels in uw voeten beschadigd raken. Er stroomt dan minder bloed naar uw voeten. U kunt ook minder gevoel in uw voeten krijgen en daardoor ongemerkt wondjes en blaren oplopen. Wondjes genezen dan minder snel en kunnen gemakkelijk ontsteken. Ook kunnen er druk- en eeltplekken ontstaan, waaronder zich weer een ontsteking kan vormen.

Als u één van onderstaande **verschijnselen** opmerkt, kunt u dat het beste bij de volgende controle aan uw huisarts of praktijkondersteuner melden:

- nieuwe eeltplekken
- verkleuring (wit, blauw, rood)
- koud aanvoelen van de huid
- overgevoeligheid voor zelfs lichte druk of aanraking
- doof gevoel in de voeten
- een verwonding waar u niets van heeft gevoeld
- ongevoeligheid voor warmte of kou
- tintelingen of krampen in een voet of been
- pijn in uw benen tijdens het lopen, die bij stilstaan weer verdwijnt

**Voetgymnastiek  
stimuleert de  
doorbloeding  
van uw voeten**

Maak op korte termijn een **afspraak** voor het spreekuur bij:

- wondjes, blaren of ontstekingen, zeker als ze slecht genezen
- voetschimmel (roodheid, jeuk, kloofjes en schilfering)

Tijdige behandeling kan ergere infecties voorkomen.

### **De pedicure**

Als u moeite heeft met de voetverzorging kan een pedicure met diabetesaantekening of een medisch pedicure u daarbij helpen.

Een pedicure geeft advies over voetverzorging en goede schoenen om complicaties te voorkomen en verwijst door als er serieuze problemen zijn. Ze behandelt (aandoeningen van) de huid en de nagels van de voeten en verzorgt voetbehandelingen.

### **De podotherapeut**

Podotherapeuten behandelen klachten die voortkomen uit afwijkingen van de voeten of uw looppatroon. Ook behandelen zij huid- en nagelaandoeningen en geven ze preventieve adviezen. U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing door een arts of medisch specialist.

### **SIMM's-classificatie**

Bij de screening van voeten bij mensen met diabetes wordt gebruik gemaakt van de SIMM's-classificatie. De SIMM's-classificatie geeft aan welk risico op het ontstaan van een ulcus (zweer) iemand met diabetes heeft.

Huisartsen, praktijkondersteuners en diabetesverpleegkundigen stellen deze classificatie vast bij de jaarcontrole van uw diabetes.

Het is enkel mogelijk een SIMM's-classificatie vast te stellen, nadat er een voetscreening is uitgevoerd. De SIMM's-classificatie bepaalt bij mensen met diabetes mede of iemand in aanmerking komt voor vergoeding van voetzorg door de pedicure of podotherapeut.

**SIMM's 0:** u heeft geen recht op vergoeding van voetzorg vanuit het zorgprogramma Diabetes Mellitus. Mogelijk wordt de voetzorg wel uit het aanvullende pakket van uw zorgverzekering vergoed. Dit is afhankelijk van uw pakket.

**SIMM's 1:** u heeft recht op vergoeding van voetzorg door de pedicure met diabetesaantekening vanuit het zorgprogramma Diabetes Mellitus, mits u niet in staat bent om zelf uw voeten te verzorgen. De medische indicatie hiervan wordt door uw huisarts, praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige vastgesteld.

Bent uw wel in staat om zelf uw voeten te verzorgen, dan wordt mogelijk de voetzorg uit het aanvullende pakket van de zorgverzekering vergoed.



**SIMM's 2 of 3:** u heeft recht op vergoeding van de voetzorg door de podotherapeut en/of pedicure vanuit het zorgprogramma Diabetes Mellitus.

Deze vergoedingsregeling geldt alleen voor mensen die voor hun diabetes behandeld worden door de huisarts en niet voor mensen met diabetes die behandeld worden in het ziekenhuis. De voetzorg die u binnen deze vergoeding ontvangt is gericht op het voorkomen van ulcera (zweren). Wilt u voetzorg die buiten deze vergoeding valt, dan bespreekt uw pedicure of podotherapeut de mogelijkheden hiervan met u.

Afhankelijk van het pakket wordt voetzorg bij uw zorgverzekering mogelijk vergoed.

## Voetverzorging bij Diabetes Mellitus

Wanneer u uw voeten dagelijks goed verzorgt, kunt u veel voetproblemen voorkomen.

Voor een goede voetverzorging gelden de volgende **adviezen**:

- Controleer uw voeten op wondjes, kloofjes of blaren (ook tussen de tenen).
- Was uw voeten dagelijks met lauw water en weinig zeep.
- Droog natte voeten goed af, vooral tussen de tenen (niet te hard wrijven).
- Knip de nagels recht af en niet te kort, zodat de zijkanten van de nagels niet in de huid groeien.
- Smeer de voeten in (bijvoorbeeld met een beetje babyolie of voetrème) zodat de huid niet uitdroogt (echter niet tussen de tenen).
- Draag wollen of katoenen sokken (zonder dikke naden) en verschoon deze dagelijks.
- Zorg voor goed passende schoenen van natuurlijk materiaal. Dat vermindert de kans op blaren, likdoorns en eeltplekken.
- Controleer de binnenkant van uw schoenen op oneffenheden, zoals een spijkertje of een opgerolde binnenzool.
- Voorkom overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekken van uw voet.
- Gebruik geen hete kruiken, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan.
- Zorg voor voldoende beweging: voetgymnastiek stimuleert de doorbloeding van uw voeten.



## Aangesloten pedicures en podotherapeuten

Kijk op [www.cohesie.org](http://www.cohesie.org) voor een overzicht van de bij Cohesie aangesloten pedicures met diabetesaantekening, medisch pedicures en podotherapeuten.



Deze informatie is geldig vanaf 1 april 2013.  
Wijzigingen voorbehouden.

Deze folder wordt u aangeboden door  
Cohesie Cure and Care, onderdeel van Cohesie.  
**Kijk voor meer informatie op [www.cohesie.org](http://www.cohesie.org)**

