

Patiënteninformatie

Vaatchirurgie

Wondzorg

De Voetenpolikliniek

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



In deze folder leest u wat u kunt verwachten van uw bezoek aan de Voetenpolikliniek, verder genoemd de Voetenpoli. Ook vindt u in deze folder informatie over wat u zelf kunt doen om de conditie van uw benen en voeten optimaal te houden.

Mensen met diabetes mellitus en/of vaatproblemen hebben een grotere kans op problemen met de voeten en de huid dan mensen zonder deze aandoening. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat één op de vier patiënten met diabetes mellitus vroeg of laat te maken krijgt met een voet - en/of vaatprobleem. Is dit bij u het geval, dan kunt u op de Voetenpoli terecht voor behandeling van wonden die zijn ontstaan. Uw huisarts kan u verwijzen naar de Voetenpoli.

De Voetenpoli is elke woensdagochtend open en vindt u op route 4.6, polikliniek Chirurgie.

Achtergrondinformatie over voetproblemen

Voetproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben:

- *Neuropathie*
Neuropathie is een beschadiging van de zenuwen. Beschadiging van de oppervlakkige zenuwen zorgt ervoor dat u minder tot geen pijn voelt wanneer er druk op de voet is en hierdoor een wondje ontstaat. Streef naar een optimale bloedsuikerspiegel waardoor de kans op uitbreiding van de neuropathie kleiner wordt.
- *Slechte doorbloeding*
Patiënten met diabetes mellitus hebben een grotere kans op aderverkalking van de bloedvaten. Als er een wondje op de voet ontstaat, geneest dit slechter omdat er geen optimale bloed- en zuurstoftoevoer kan plaatsvinden.
- *Infectie*
Patiënten met diabetes mellitus kunnen vatbaarder zijn voor infecties. Ook een kalknagel en zwemmerseczeem vallen onder een infectie. In de volksmond wordt vaak de term kalknagel gebruikt voor een verdikte, brokkelige, geel verkleurde nagel. Meestal is er dan sprake van een schimmelinfectie.

- *Slechte schoenen*

Door schoenen te dragen zonder goede steun of te smalle of te grote schoenen ontstaan drukplekken op de voeten. Dit resulteert in wondjes of overmatige aanmaak van eelt. Onder het eelt kunnen door toename van de druk ook wonden ontstaan.

De Voetenpoli

Op de Voetenpoli wordt uw wond behandeld. Daarnaast wordt ook onderzocht en gekeken wat de oorzaak van de wond is. Als het nodig is kunnen er onderzoeken aangevraagd worden. Samen met u wordt er een behandelplan gemaakt. Voor het verzorgen van de wond(en) thuis wordt thuiszorg geregeld.

Medewerkers

Op de Voetenpoli werken verschillende zorgverleners samen om de wonden aan uw voet te behandelen en om deze in de toekomst te voorkomen.

Het team bestaat uit een:

- Vaatchirurg
- Physician Assistant vaatchirurgie
- Revalidatiearts
- Wondverpleegkundigen
- Podotherapeut
- Gipsverbandmeester
- Orthopedisch schoenmaker
- Internist

U ziet niet altijd al deze zorgverleners tijdens uw behandeling. Dat is afhankelijk van de oorzaak van uw wonden en de soort behandeling die u krijgt. De vaatchirurg is eindverantwoordelijk voor uw behandeling.

Eerste bezoek aan de voetenpoli

De wondverpleegkundige of de podotherapeut ontvangt en begeleidt u tijdens uw eerste bezoek. Zij halen het wondverband eraf en reinigen de wond. De wond wordt opgemeten en er wordt een foto gemaakt van de wond en uw voeten. Daarna stelt de vaatchirurg of de Physician Assistant u vragen over het ontstaan en de duur van de wond, medicatie, schoenen en leefwijzen. Dit allemaal om te achterhalen hoe de wond ontstaan is. Vervolgens kunnen er onderzoeken worden besproken die nodig zijn om een behandelplan te maken.

Veelvoorkomende onderzoeken

- *Enkel-arm-index*; ook wel afgekort als EAI. Hierbij wordt de bloeddruk van de arm en van het been gemeten. Dit onderzoek geeft informatie over de doorbloeding van uw benen.
- *Duplex onderzoek*; met behulp van echografie wordt de bloed doorstroming in uw bloedvaten inzichtelijk gemaakt.
- *Bloedonderzoek*; om uw bloedwaarden te bepalen, zoals hoogte van uw cholesterol of uw bloed glucose.
- *Bacteriologisch onderzoek*; om na te gaan of er bacteriën aanwezig zijn die ervoor zorgen dat de wond niet goed heelt.
- *Röntgenonderzoek*; hiermee kunnen we zien of het bot bij de wond wel of niet is aangetast. Als het bot is aangetast noemen we dat osteomyelitis.

Sommige onderzoeken kunnen aansluitend aan uw afspraak op de Voetenpoli plaatsvinden. Voor andere onderzoeken is het nodig om op een andere dag terug te komen. Ons streven is om zoveel mogelijk alle afspraken/onderzoeken op één dag te laten plaatsvinden. Helaas is dat niet altijd mogelijk.

Behandeling

De vaatchirurg of de Physician Assistent maken samen met de wondverpleegkundige en/of de podotherapeut een behandelplan voor u. Als het nodig is, kunnen hier ook andere zorgverleners bij betrokken worden. Dat gebeurt in een zogenaamd multidisciplinair overleg. Vervolgens wordt in overleg met u bepaald welke behandeling voor u de beste is.

U komt tijdens uw behandeling regelmatig terug op de Voetenpoli. De wondverpleegkundige en/of de podotherapeut kijken dan of de wond geneest. Als het nodig is roepen zij de vaatchirurg of de Physician Assistent erbij.

Pijnstilling en antibiotica

Mogelijk krijgt u ook pijnstillers en/of antibiotica om uw wondprobleem beter te behandelen. Ook kunnen we adviseren om andere schoenen te gaan dragen of u krijgt tijdelijk een aangepaste schoen.

Hulp van thuiszorg

Het SKB werkt nauw samen met thuiszorgorganisaties. Daarom kunnen veel vervolgbehandelingen bij u thuis plaatsvinden. U mag zelf kiezen van welke organisatie u thuiszorg wilt. De aanvraag voor de thuiszorg regelen wij voor u.

U krijgt al het verbandmateriaal dat nodig is om uw wond te verzorgen mee naar huis. U krijgt altijd voldoende mee tot het volgende polibezoek. Als er zalf of crème is voorgeschreven, neem deze dan bij uw volgende polibezoek mee. Neemt u ook een lijstje mee met het nog aanwezige verbandmateriaal. Dan kunnen wij het aanvullen, zodat u weer genoeg heeft tot uw volgende polibezoek.

Adviezen voor thuis

Bekijken van uw voeten

Controleer elke dag uw voeten. Vergeet daarbij niet om ook tussen uw tenen en onder uw voet (de voetzool) te kijken. Als gevolg van diabetes mellitus kan de bloedtoevoer naar uw voeten verminderen. Ook kan neuropathie ontstaan, waardoor het gevoel in de voeten afneemt. Hierdoor kunnen gemakkelijk blaren en/of wondjes ontstaan die u niet voelt maar wel kan zien tijdens de dagelijkse inspectie. U kunt uw voeten ook door iemand anders laten controleren, bijvoorbeeld een partner of de thuiszorg.

U kunt uw voeten het beste inspecteren wanneer u makkelijk zit. Zorg dat u voldoende licht heeft en gebruik eventueel een spiegel. Met een spiegel kunt u gemakkelijk de onderkant van de voeten te bekijken.

Bij het bekijken van de voeten, let u op het volgende:

- Wondjes, ook tussen de tenen
- Schrammen
- Kloven
- Verkleuringen
- Overmatige eeltvorming
- Blaren
- Nagel afwijkingen

Ziet u één van deze afwijkingen, raadpleeg dan altijd uw behandelaar. Wacht niet tot uw volgende bezoek aan de Voetenpoli. Het gaat om het behoud van uw voeten.

Voetverzorging

Was uw voeten dagelijks en gebruik hiervoor lauw water. Controleer de temperatuur van het water eerst met uw hand of elleboog. Door neuropathie kan het zijn dat u met uw voeten weinig verschil merkt tussen lauw en heet water. Maak uw voeten na het wassen goed droog, vooral tussen de tenen en bij de nagelriemen.

Voorkom een uitgedroogde huid. Als uw huid droog is, kunt u deze het beste dagelijks invetten.

Let op: Als u wondjes aan uw voeten heeft mag u nooit in een voetbadje gaan zitten. Alleen spoelen onder de kraan of douche met lauw water.

Voetverzorging als u diabetes heeft

Zoals u al eerder in deze folder heeft gelezen, hebben mensen met diabetes mellitus een grotere kans op problemen met de voeten. Daarom is voetverzorging en controle van uw voeten extra belangrijk. We raden u af om zelf uw voeten te verzorgen (nagels knippen en eelt verwijderen) en om een podotherapeut in te schakelen.

Als u bij ons op de Voetenpoli bent geweest, komt u hoogstwaarschijnlijk in aanmerking voor de voetzorg die vergoedt wordt vanuit de basisverzekering. Uw specialist waarbij u onder behandeling bent voor uw diabetes (diabetesverpleegkundige/internist of praktijkondersteuner/huisarts) kan u hiervoor doorverwijzen naar een podotherapeut. Deze beoordeelt uw voeten en regelt in overleg met u de voetzorg door middel van een medisch pedicure.

Schoenen en sokken

Let bij schoenen en sokken op het volgende:

- Controleer altijd de binnenkant van uw schoen op aanwezigheid van steentjes en dergelijke.
- Zorg altijd voor goed passende schoenen met voldoende lengte en breedte. De tenen moeten in de schoenen vrij en recht naast elkaar kunnen liggen, zonder uit hun natuurlijke stand gedrukt te worden.
- Koop schoenen zonder stiknaden ter hoogte van de voorvoet. Stiknaden maken het leer minder soepel en kunnen irritaties geven aan tenen en/of op de wreef.
- Hoe breder de hak van de schoen is, hoe stabielier u op de schoen kunt lopen

Beweging

Het is belangrijk dat u uw voetgewrichten bewegelijk houdt. Hiervoor hebben wij de volgende adviezen:

- Het is verstandig iedere dag een stuk te lopen en/of te fietsen, maar nooit te lang achter elkaar.
- Loop met kleine passen.
- Neem voldoende rustpauzes tijdens het bewegen.
- Inspecteer na iedere wandeling uw voeten.
- Loop nooit op blote voeten of sokken.

Behalve lopen en fietsen is het advies dat u probeert om iedere dag onderstaande voetoefeningen te doen:

- Ga achter een eetkamerstoel staan en houd de rugleuning vast. Ga afwisselend op tenen en de hielen staan. Doe dit 20 keer en neem daarna 10 seconden rust. Herhaal de oefening nog 2 keer.

- Maak een aantal kniebuigingen waarbij u de rug recht houdt en u zich aan de eetkamerstoel vasthoudt. Doe dit 10 keer en neem daarna 5 seconden rust. Herhaal deze oefening nog 2 keer.
- Ga op een eetkamerstoel zitten en weer staan zonder de armen als steun te gebruiken. Doe dit 10 keer en neem daarna 10 seconden rust. Daarna herhaalt u de oefening nog een keer.
- Ga zitten met uw voeten recht vooruit en maak dan draaibewegingen met de voeten. Probeer hierbij de grond, bed of bank niet aan te raken met de voeten. Doe dit 20 keer en neem daarna 10 seconden rust. Daarna herhaalt u de oefening nog een keer.

Bij problemen of vragen

Als u een wondje krijgt neemt u contact op met de huisarts. Als u al onder behandeling bent op de Voetenpoli voor een wondje en deze vertoont ontsteking of ernstige verslechtering, neem dan zo snel mogelijk contact op met de Voetenpoli. Een ontsteking herkent u aan roodheid, warmte en pijn in het gebied waar de wond zit.

Checklist

Onderstaande checklist wordt op de Voetenpoli voor u ingevuld.

- Afspraak medisch pedicure en/of podotherapeut
- Afspraak vaatchirurg
- Afspraken vaat onderzoeken
- Afspraak voetenpoli/wondpoli
- Afspraak revalidatie arts en orthopedisch schoenmaker
- Dragen verbandschoenen
- Dragen orthopedische schoenen
- Dragen van orthese
- Dragen van steunkousen of zwachtels

Vragen

Heeft u vragen over uw wonden of over uw behandeling stel deze dan gerust tijdens uw bezoek aan de Voetenpoli. Dit kan ook per telefoon, via telefoonnummer 0543 54 45 23 of via de email:

wondzorg@skbwinterswijk.nl.

Wond Coördinatie Centrum Oost Achterhoek

De Voetenpoli is een onderdeel van het Wond Coördinatie Centrum Oost Achterhoek en vindt plaats in het Streekziekenhuis Koningin Beatrix. Via de ketenzorg zijn we verbonden met alle thuiszorgorganisaties binnen de Oost Achterhoek.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënten informatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op www.skbwinterswijk.nl.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
F 0543 52 23 95
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl