



# Twee voeten met vijf tenen, een kostbaar bezit

11 mei 2016

Veerle Santermans: Lic. Kinesithérapie, gegradueerde in de podologie

# Vanwaar de titel?

- U als diabetes patiënt heeft kwetsbare voeten.
- 1 op 6 diabeten ontwikkelt een ulcus in zijn/haar leven.
- Diabetes is de meest frequente oorzaak van amputaties van de benen (en niet traumata). Vijftig (40-70%) van alle beenamputaties zijn het gevolg van diabetes.

Dus, we moeten proberen om alle mogelijke prikkels - die een wonde of een ulcus kunnen veroorzaken - te vermijden of te verlagen.

# Wanneer heeft u meer risico op voetklachten of een ulcus?

Endogene factoren	Exogene factoren
Leeftijd > 60j	Bedlegerigheid
Bestaande complicaties Diabetes Mellitus: <ul style="list-style-type: none"><li>-Vaatproblemen</li><li>-Gevoelsstoornissen</li><li>-Verminderd zicht</li><li>-...</li></ul>	Onzorgvuldige voet-/huid- en/of nagelverzorging
Langer dan 10j diabetes	Inadequate schoenen
Ontregelde bloedglucose waarden	Roken
Slechte voedingstoestand: <ul style="list-style-type: none"><li>-Ondergewicht</li><li>-Overgewicht</li></ul>	Kruiken, voetbadje
Aanwezigheid thv voet van oedeem, eelt, likdoorn, ...	

# Hoe kan u het risico op voetklachten of een ulcus verminderen?

- Graag geef ik u:
  - Schoenadvies
  - Voethygiëne
  - Nageladvies
  - Kousadvies
  - Algemene tips

# Schoenen

- 1. Hakhoogte
- 3. Buitenzool
- 7. Inlegzool
- 8. Contrefort
- 11. Vetersluiting
- 15. Teenbox



# Schoenadvies

1. Praktische tips bij aankoop
2. Praktische tips na aankoop

# 1. Praktische tips bij aankoop

- Schoenen moeten voldoende ruim zijn
- Voldoende grote teenbox
- Handig hulpmiddeltje: blauwdruk
- Stevige hielcup
- Hakhoogte: max. 3cm
- Velcro of veters
- Stevige maar flexibele buitenzool: schokdemping en grip



# Schoenadvies



Tip: Voetcontour op blad!



- Uitneembare lederen binnenzool
- Geen oneffenheden (naden) in de binnenzijde van de schoen
- Best lederen schoenen: goede vochthuishouding, ventileren zweet
- Pantoffels: goed aansluiten met antislipzool en velcrosluiting
- Geen slippers, niet blootvoets lopen
- Gebruik schoenen waarvoor ze bedoeld zijn!

- Koop je schoenen in de namiddag
- Pas steeds beide schoenen: belast
- Loop ook eens op harde ondergrond bij het passen
- Schoenmaat kan verschillen van merk tot merk, laat eventueel uw voeten meten
- Koop geen knellende schoenen:  
Fabeltje “Schoenen inlopen”

# 3. Praktische tips na aankoop

- Loop de schoenen geleidelijk aan in (max 2 uur)
- Wissel dagelijks uw schoenen en kousen
- Gebruik een schoenlepel
- Hoe je schoenen onderhouden?
  - Zet vochtige schoenen niet bij de kachel
  - Onderhoud ze regelmatig met een water en vuilafstotend middel
  - Winter: extra onderhoud
  - Enkel dunne laag crème, anders verstikking leder

- Laat uw schoenen tijdig repareren ⇒  
doorlopen verergerd de schade ⇒  
versterking van een slecht looppatroon.



- Bij voetschimmel ⇒ anti- schimmelmiddel  
(verkrijgbaar in apotheek).

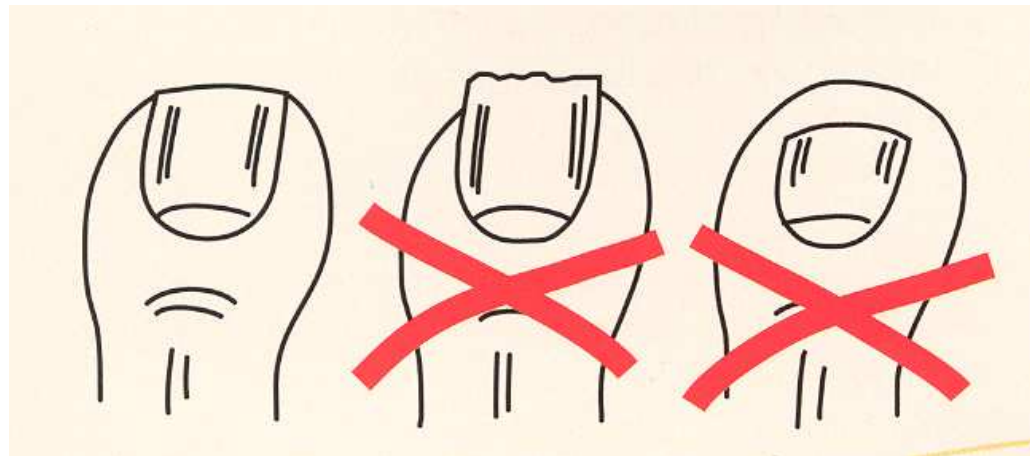
## 2. Voethegiëne

- Kijk dagelijks je voeten na!
- Wanneer u een (bloed)blaar of een wondje vaststelt, raadpleeg dan steeds uw huisarts of podoloog.
- Vermijdt langdurige voetbaden
  - Nooit langer dan vijf minuten
  - Controleer de temperatuur steeds met je elleboog
- Droog de voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Wrijf de voeten dagelijks in met een hydraterende crème (nooit tussen de tenen!)



# 3. Nagelverzorging

- Laat uw nagels knippen
- Nagels recht afknippen en niet te kort



- Indien de nagels dik, broos en breekbaar zijn, raadpleeg een podoloog.
- Verwijder nooit zelf eelt of likdoorns.
- Vermijd snijdende voorwerpen of agressieve producten tegen likdoorns.
  
- Bij ingroeiende teennagels of likdoorns kunnen nagelbeugels of silicone ortheses een oplossing bieden.







nagelcorrectie door middel van een beugel



aanbouw van te kort geknipte nagel



## 4. Kousadvies

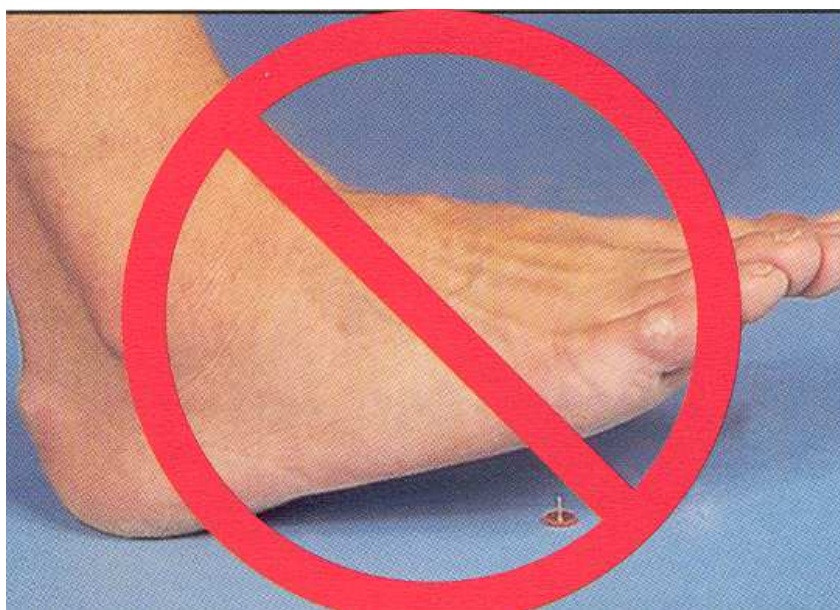
- Kies voor wol of katoen
- Draag kousen zonder naad (of draai ze eventueel binnenste buiten)
- Draag geen kousen met spannende rekkers
- Draag geen te grote kousen, ook zonder gaten

## 5. Algemene tips

- Vermijd het om met de benen over elkaar te gaan zitten  $\Rightarrow$  verstoring bloedsomloop
- Gebruik geen te warm water  $\Rightarrow$  kans op brandwonden
- Bij koude voeten best wollen sokken aandoen



- Loop nooit op blote voeten



# Waar kan u een podoloog vinden?

- Mutualiteit: lijst opvragen van erkende podologen met riziv nr. (= volledig)
- [www.bvp-abp.be](http://www.bvp-abp.be)
- [www.professionele-podologen.be](http://www.professionele-podologen.be) (= niet volledig, enkel leden)

# Terugbetaling

- Diabetespas (tot eind 2017)
- Diabeten met voetrisico 1, 2a, 2b en 3
- 2 prestaties per jaar
- Voorschrift HA of behandelend specialist
  
- Risicogroepen:
  - 0: geen neuropathie
  - 1: enkel neuropathie
  - 2: neuropathie + orthopedische misvorming
    - a: licht (prominente MT-koppen, hamertenen, of HAV gr 1-2)
    - b: zwaar
  - 3: hoog risicovoet
    - Charcot arthropathie
    - Voorgeschiedenis van een ulcus of amputatie
    - Perifeer vaatlijden

# Zorgtraject

- Sinds september 2009
- Samenwerking tussen huisarts, specialist en patiënt
- Voor diabetespatiënten type 2 met 1 of 2 insuline-injecties per dag of max orale medicatie.
- Risicogroep 1, 2a, 2b en 3
- Geen diabetespas vereist
- 2 prestaties per jaar
- Voorschrift: HA



# Tarieven podologie 2016

- Code 771153 (diabetespas): 29,25 euro
  - Tegemoetkoming: 21,94 euro (remgeld: 7,31 euro)
  - Tegemoetkoming WIGW: 26,33 euro (remgeld: 2,92 euro)
- Code 794032 (zorgtraject): 29,25 euro
  - Tegemoetkoming: 21,94 euro (remgeld: 7,31 euro)
  - Tegemoetkoming WIGW: 26,33 euro (remgeld: 2,92 euro)

# Nieuw: Zorgmodel DM type 2

- Sinds februari 2016, door afschaffing diabetespas
- Voor diabetespatiënten type 2 met GMD en opvolging via HA.
- HA rekent jaarlijks verstrekking 102852 aan
- Risicogroep 1, 2a, 2b en 3
- 2 prestaties per jaar
- Voorschrift via HA

## Terugbetaling voor DM type 1 of 2 met overeenkomst zelfregulatie (conventie) of voetkliniek

- Risicogroep 1, 2a, 2b en 3
- 2 prestaties per jaar
- Voorschrift via HA, arts-specialist  
van diabetesovereenkomst

Laten we samen  
een voetje voor  
hebben!!!