

Adviezen bij een diabetische voetwond

U heeft een wond (ulcus) aan de voet bij suikerziekte (diabetes mellitus). In deze folder vindt u algemene informatie en adviezen voor een betere genezing van uw wond.

Goede genezing van een wond

De wond zal het best genezen als deze 'vochtig' is. De wond mag niet te nat óf te droog worden. Een te droge wond zorgt voor korsten die de wondgenezing kunnen vertragen en geven soms meer pijn. Een te natte wond geeft meer kans op ontstekingen (infecties), omdat bacteriën beter in een natte omgeving kunnen groeien. Om de wond vochtig te houden gebruiken we een speciaal verband.

Adviezen verbinden wond:

- Laat de wond zo kort mogelijk onafgedekt bij het verschonen. Dit geeft meer kans op infecties.
- Uw behandelaar of wondconsulent kijkt welk verband voor uw wond geschikt is.
- Was voor de wondzorg altijd uw handen en zorg voor een schone omgeving.
- Als u thuiszorg krijgt voor de wondzorg, krijgt u vanuit het ziekenhuis een overdrachtsformulier meer. Hierin staat hoe de thuiszorg uw wond moet verzorgen.

Schoonmaken van de wond

Met een open wond kunt u gewoon douchen. Enkele adviezen:

- Spoel de wond altijd goed uit om zeepresten te verwijderen.
- Gebruik geen Biotex of soda badjes. Deze kunnen de genezing vertragen en de kans op ontsteking vergroten.
- Baden, zwemmen en sauna met een wond wordt afgeraden.

Voetverzorging

Enkele adviezen over voetverzorging:

- Bekijk dagelijks uw voeten. Als u een nieuwe wond aan de voet ziet, neem dan contact op met uw huisarts.
- Als u zelf minder goed ziet, laat dan een ander uw voeten controleren.
- Was uw voeten niet vaker dan twee keer per week met zeep. Was uw voeten dagelijks met lauwwarm water.
- Vermijd te hoge of te lage temperaturen. Gebruik geen kruik of kersenpitkussen in bed.
- Dep de voeten met een zachte handdoek goed droog (ook tussen de tenen).
- Knip uw nagels niet zelf, maar laat dit over aan een medisch pedicure of podotherapeut.
- Wrijf droge voeten in met dunne olie of geschikte voeten crème, of verzorg uw voeten met speciale diabetesproducten van de medische pedicure.

- Laat eelt en likdoorns verwijderen door de medische pedicure. Doe dit niet zelf en gebruik geen likdoornpleisters.
- Loop niet op blote voeten en draag de geadviseerde schoenen van de podotherapeut of revalidatiearts.

Roken

Wij adviseren u niet te roken omdat de wond dan slechter zal genezen. Door het roken krijgt uw huid minder zuurstof en vernauwen de bloedvaten waardoor er minder bloed bij de wond komt.

Activiteiten

Luister altijd goed naar uw lichaam. Onderneem bepaalde activiteiten pas als u zelf aanvoelt dat het kan. Neem rust als uw lichaam daarom vraagt en onderneem niet te veel activiteiten voordat de wond helemaal dicht is. Een teken van te veel activiteit kan zijn:

- vochtophoping rond de wond;
- meer pijn;
- roodheid rond de wond.

Als u rust neemt zullen deze klachten verdwijnen. Is dit niet het geval moet u contact met ons opnemen.

Stabiele glucosewaarden

Het is van belang dat uw glucosewaarden stabiel zijn ten tijde van de behandeling van de wond, dit zorgt voor een snellere wondgenezing. Krijgt u de glucosewaarden niet stabiel, neemt u dan hiervoor contact op met uw huisarts of internist.

Wanneer contact opnemen met het ziekenhuis?

Bij een wond is er een kans op een infectie van de wond. Neem contact op met het onderstaand telefoonnummer:

- bij koorts boven de 38.5 °C en/of koude rillingen;
- bij achteruitgang van de wond.

Heeft u vragen?

Heeft u vragen over uw wond of de behandeling van de wond, neem dan contact op met ons:

- Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met het secretariaat Vaatchirurgie, telefoonnummer 088 708 52 43;
- Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met de afdeling spoedeisende hulp, telefoonnummer 088 708 78 78.

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.