

1

Controles

- 1 keer per 3 maanden controle bij de praktijkondersteuner
- Jaarlijks controle bij de huisarts
- Complicaties als retinopathie, nefropathie, en neuropathie worden opgespoord door periodieke controles volgens een gestructureerd protocol

2

Checklist Controles		Checklist	
Direct na de diagnose		Driemaandelijkse controle	Jaarlijkse controle
Wat	Wat gebeurt er?	Wat gebeurt er?	Wat gebeurt er?
<p>Bloedsuiker</p> <p>Huisarts</p> <p>Weging voeten</p> <p>Lichamelijke conditie</p> <p>Bloeddruk</p> <p>Weging</p>	<p>Huisarts</p> <p>Bloedsuiker</p> <p>Bloedsuiker</p> <p>Weging voeten</p> <p>Bloeddruk</p> <p>Weging</p>	<p>Huisarts</p> <p>Weging en voeten</p> <p>Lichamelijke conditie</p> <p>Bloeddruk</p> <p>Weging voeten</p> <p>Lichamelijke conditie</p>	<p>Huisarts</p> <p>Bloedsuiker</p> <p>Bloedsuiker</p> <p>Bloedsuiker</p> <p>Bloeddruk</p> <p>Weging</p> <p>Lichamelijke conditie</p> <p>Bloeddruk</p> <p>Weging</p>
Binnen drie maanden na diagnose		Jaarlijkse of tweejaarlijkse controle	
Wat	Wat gebeurt er?	Wat	Wat gebeurt er?
Huisarts	Foto van ogen (indien nodig)	Huisarts	Foto van ogen (indien nodig)

3

Zelfcontroles

- Controle van de bloed glucose
- Dagelijks controle van de voeten
- Regelmatig controle van het gewicht
- Eventueel zelf controle van de bloeddruk

4

Voetcontroles

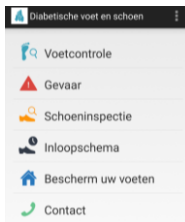
- Beschadiging van de bloedvaten in de voeten
 - Het bloed stroomt dan minder makkelijk naar de huid van de voeten en de tenen
 - Wonden ontsteken sneller en genezen langzamer
- Beschadiging van de zenuwen in de voeten
 - Minder gevoel in de voeten en zo ongemerkt wondjes en blaren
 - Minder goed gevoel dat schoenen stak zitten en schuren
 - Op blote voeten lopen gevaar dat opgelopen trauma niet gevoeld worden

5

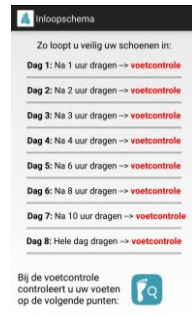
Voetcontroles

- Regelmatig voetzolen controleren op wondjes, kloofjes of blaren
- Regelmatig tussen de tenen controleren op wondjes, kloofjes of blaren
- Patiënten met een matig of hoog risico op een diabetisch voetulcus moeten dit dagelijks doen
- Bij een ulcus moeten zij direct contact opnemen met de huisarts

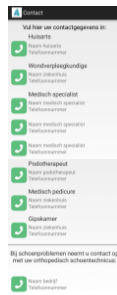
6



7



8



9

Goed schoeisel dragen

- Goede schoenen voorkomen voetklachten: goed passende schoenen van natuurlijk materiaal



10

Goed schoeisel dragen

- Goede schoenen hebben de juiste pasvorm
- Goede schoenen hebben een stevige zool
- Goede schoenen hebben de juiste pasvorm
 - Niet te lang, maar zeker niet te kort
 - De tenen moeten niet klem zitten, maar ook niet schuiven in de schoen
 - Over de wreef van de voet en aan de zijkanten moet de schoen mooi aansluiten
 - De schoen mag zeker niet zo strak zitten dat na een tijdje de kleine teen als een knobbel door het leer zichtbaar wordt
- Een steunende binnenzool is niet nodig, zonder zool laat werken de voetspieren goed
- De buitenzool van de schoen is belangrijk voor grip op de ondergrond



11

Goed schoeisel dragen

- Goede schoenen zijn gemaakt van materiaal dat lucht en vocht doorlaat zodat de sokken geen natte dweilen worden
 - Leer ademt over het algemeen prima
 - Er zijn ook moderne kunststoffen die ademen



12

Goede voetverzorging

- Een goede verzorging voorkomt veel voetproblemen
 - Dagelijks de voeten en tussen de tenen controleren
 - Dagelijks de voeten met lauw water en weinig zeep wassen
 - Natte voeten goed afdrogen, vooral tussen de tenen (niet te hard wrijven)
 - Nagels recht en niet te kort afknippen, de zijkanten van de nagels groeien dan niet in de huid
 - Dagelijks de huid van de voeten insmeren, de huid droogt dan niet uit
 - Wollen of katoenen sokken zonder dikke naden dragen en deze dagelijks verschonen



13

Goede voetverzorging

- Een goede verzorging voorkomt veel voetproblemen
 - De binnenkant van de schoenen op oneffenheden, zoals een spijkertje of een opgerolde binnenzool controleren
 - Zo mogelijk dagelijks van schoenen wisselen
 - Overbelasting en langdurige druk op dezelfde plekken van de voeten voorkomen
 - Geen hete kruiken gebruiken aan de voeten, want daardoor kunnen brandblaren ontstaan
 - Voor voldoende beweging van de voeten zorgen, voetgymnastiek stimuleert de doorbloeding van de voeten
 - Stoppen met roken
 - Een voetzorgverlener inschakelen



14

Voorlichtingsfilm thuisarts

SCHOENEN & VOETKLACHTEN



15

Voorlichtingsfilm thuisarts



16

Controle van de voeten door de zorgverleners

- Jaarlijks moet er een adequaat voetonderzoek plaatsvinden
- Het onderzoek valt onder de verantwoordelijkheid van de huisarts
- Het voetonderzoek mag worden gedelegeerd naar de praktijkondersteuner of diabetesverpleegkundige
- Het onderzoek moet op indicatie in samenwerking met de podotherapeut plaatsvinden



17

Mondzorg

- Goede mondhygiëne is belangrijk
 - Parodontale problemen en een tekortschietende bloed glucose regulatie beïnvloeden elkaar
 - Voedselinname veronderstelt een redelijk functionerende kauwfunctie en gebitsstatus
- De patiënt met bij de tandarts of mondhygiënist aangeven dat hij of zij diabetespatiënt is
 - Gerichte informatie over de (mogelijke) gevolgen van diabetes voor het gebit
 - Goede instructie voor de dagelijkse mondverzorging
 - Bij patiënten met diabetes mellitus zijn bepaalde tandheelkundige interventies gecontraïndiceerd (zoals implantaten bij gebitsverlies)



18

Oogcontroles bij diabetes mellitus

- **Retinopathie: beschadiging van de kleine bloedvaatjes achterin de ogen, in het netvlies**
 - Leukage van vocht en vet uit de bloedvaten in het netvlies
 - Bloedvaatjes in het netvlies raken verstoppt
 - Het netvlies krijgt minder bloed
 - Er ontstaan nieuwe bloedvaatjes in het netvlies, deze gaan echter makkelijk bloeden
- **Patiënten merken dat niet meteen**
- **Als het doorgaat, dan kunnen ze op termijn minder goed gaan zien**
- **1 keer per 2 jaar wordt er een foto van het netvlies waarop de bloedvaten in het netvlies goed te zien zijn**
 - De bloedvaatjes gezond zijn of beschadigd
 - Er extra bloedvaatjes zijn gegroeid
 - Er bloedinkjes in het netvlies zitten
- **Beschadigingen van het netvlies kan de oogarts behandelen**
 - Injecties met medicijnen in het oog (als er vocht in het netvlies zit)
 - Laserbehandeling
 - Bevriezing

