



Patiënteninformatie

Schoenen en diabetes

Het belang van een goed paar schoenen

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

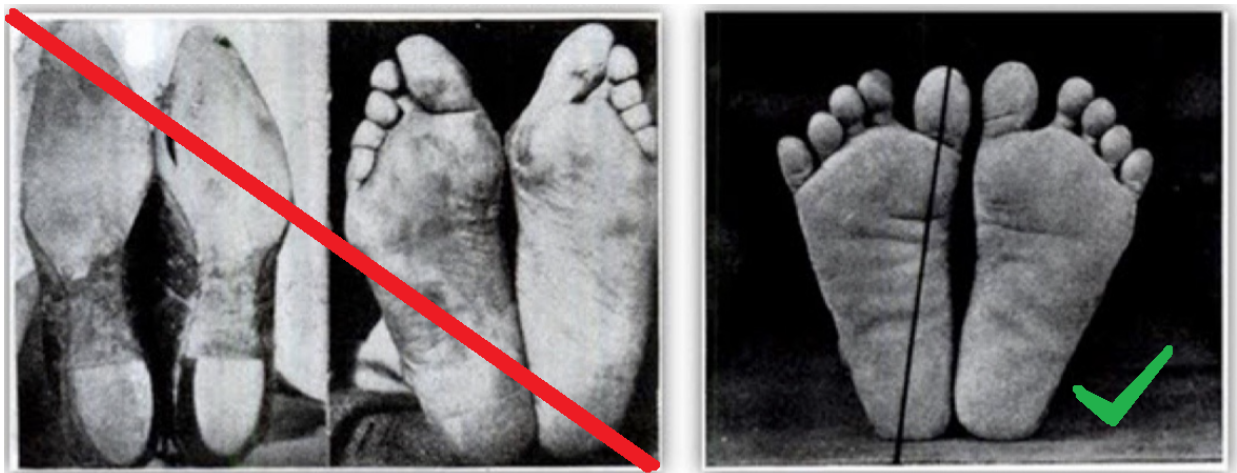
Waarom is een goede schoenkeuze belangrijk?

Het kiezen en dragen van een goed paar schoenen is voor iedereen belangrijk, maar zeker als diabetespatiënt. Je hebt dan namelijk:

- een verhoogd risico op vaatproblemen
- minder gevoel in je voeten
- vertraagde wondheling.

Een 'slecht' paar schoenen kan druk en wrijving geven op delen van je voet die daar niet voor gemaakt zijn. Dit kan wonden veroorzaken.

Op lange termijn kunnen ze ook de vorm van je voeten aantasten, zoals je tenen die tegen elkaar beginnen duwen tot zelfs een scheefstand van de grote teen. Deze vervormingen geven nog meer druk en wrijving. Typische boosdoeners zijn puntschoenen en hakschoenen, maar ook alledaagse schoenen of sportschoenen kunnen hier schuldig aan zijn.



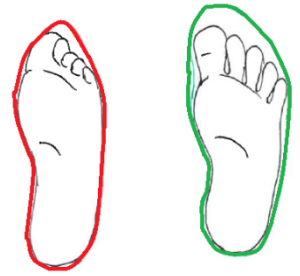
Samengevat, met een goed paar schoenen voorkom je:

- Afwijkingen van de natuurlijke vorm van je voet.
- Overdreven druk en wrijving op bepaalde delen van je voeten.
- Meer eeltvorming.

Al deze zaken samen kunnen namelijk voetwonden veroorzaken.

Een goede schoen heeft volgende kwaliteiten

- Een brede en hoge neus: de tenen moeten ruimte hebben om zich te kunnen spreiden. Ze mogen niet tegen de bovenkant van de schoen komen.
- Je moet 1 - 1,5cm ruimte hebben tussen de voorkant van je langste teen en de voorkant van de schoen (langs binnen). Je kan dit best zien als je de binnenzool eruit haalt en erop gaat staan.
- Er moet ruimte zijn voor steunzolen. Als je al steunzolen hebt, moet je deze gebruiken om schoenen te passen.
(Uitzondering bij veiligheidschoenen! Zie pagina 7)



- De binnenkant van de schoenen moet glad afgewerkt zijn. Zonder harde, voelbare naden.

- Een stevige hielcup of contrefort. De schoen is verstevigd rondom de hiel, waardoor je niet naast je zool kan stappen.



- Een stevige schoen mag nooit in het midden kunnen dubbel plooien, maar mag wel ter hoogte van de tenen buigen.



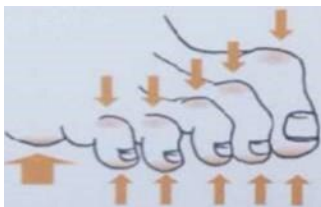
- Vermijd hakschoenen. Als je hier toch voor kiest, dan moet de hak breed zijn en maximaal 2 tot 3 cm hoog.
- Stevige veters (met ritssluiting) of stevige velcro-sluitingen. Goed bevestigd rond de hiel/ enkel, zodat je niet kan schuiven in de schoen.
- Als je schoen een rits *en* veters heeft, knoop de veters dan minstens 1x per week opnieuw strak genoeg! Veters komen na een tijdje los, waardoor je kan schuiven in de schoen.

- Het beste materiaal is leder. Andere stoffen kunnen sneller zweetvoeten veroorzaken, wat de huid kan verweken. Een orthopedisch schoentechnieken kan een echt leren schoen uitrekken als deze te nauw zou aansluiten. (Telt niet voor de zool van de schoen).

Veiligheidsschoenen met een beschermde/stalen tip zijn nodig voor bepaalde jobs, maar kunnen wel hard zijn voor je tenen. Kies eventueel voor dikke zachte kousen. Let er wel op dat je schoenen en kousen niet te strak zitten. Als je zelf je schoenen kan kiezen, dan zoek je best een paar met een zachte binnenkant en probeer je de bovenstaande richtlijnen zo veel mogelijk te volgen.

Controleer steeds of je schoenen leeg zijn. Steentjes of andere voorwerpen kunnen soms in je schoen terecht komen. Je merkt dit misschien niet meer als je lijdt aan verminderde gevoeligheid (neuropathie).

Slippers, instappers of soortgelijken zijn geen goede schoenen, omdat ze loskomen van je voetzool tijdens het wandelen. Je gaat uit reflex een 'grijp' beweging maken met je tenen. Dit geeft wrijving op de tippen van je tenen, voorvoet en kan op langere tijd voor 'klauwtenten' of 'hamertenen' zorgen.



Vul holtes in je schoenen niet op met materiaal dat er niet voor op maat gemaakt is.

Wie kan er helpen bij het kiezen van een goede schoen?

1. Orthopedisch schoentechniekers kan je vinden in een orthopedische schoenwinkel of op de diabetesvoetkliniek in AZ Turnhout.
2. Podologen zijn voetdeskundigen die klachten kunnen onderzoeken en je kunnen helpen om goede schoenen te vinden. Zij kunnen ook oordelen of je nood hebt aan steunzolen of aangepaste schoenen. Pijn aan de knieën, heupen en rug kan ook vanuit de voeten ontstaan.

Diabetespatiënten binnen het opstarttraject, diabetes zorgtraject of diabetesconventie hebben 2x per jaar recht op podologische controle en advies met volledige terugbetaling!
Vraag een **voorschrift** aan uw behandelende arts of diabetesverpleegkundige. Verzorging wordt niet altijd terugbetaald.

U kan een lijst van podologen in de Kempen vragen op onze dienst.

3. Orthopedisten gespecialiseerd in enkel & voetgewrichten kunnen deskundig advies geven over uw schoenkeuze en zo nodig een voorschrift maken voor steunzolen, semi-orthopedische of orthopedische schoenen.



Dokter Robberecht



Dokter De Wachter

Als diabetespatiënt kan je bij hen terecht op afspraak tijdens de uren van de voetkliniek of op de algemene raadpleging van orthopedie.

4. Diabetologen/ endocrinologen en diabetesverpleegkundigen kunnen richtlijnen geven, vragen beantwoorden en je doorverwijzen naar de nodige bovenstaande specialist(en).

Verschil confectieschoen, semi-orthopedische schoen, orthopedische schoen

- Een confectieschoen is een standaard schoen uit de winkel.
- Steunzolen zijn inlegzolen die op maat gemaakt worden voor de vorm van jouw voet.
 - Elke 2 jaar terugbetaald, vanaf de leeftijd van 18 jaar.
 - Heb je *veiligheidsschoenen*? Meld dit dan aan de orthopedische schoentechnieker! Je steunzolen kunnen aangepast worden aan de veiligheidsschoenen zodat ze voldoen aan de juiste kwalificaties. Je krijgt hier een certificaat van en je werkgever moet dit terugbetalen.
- Semi-orthopedische schoenen voldoen sowieso aan de vereisten van een goede schoen. Deze zien er tegenwoordig ook modern uit, maar met meer zekerheid dat ze gezond zijn voor je voeten.
 - Jaarlijks terugbetaald bij diabetes voetproblemen



- Een orthopedische schoen is volledig op maat gemaakt. Deze heb je pas nodig als je al geopereerd bent geweest aan je voeten of een zeer uitzonderlijke voetvorm hebt. Tegenwoordig kunnen ook dit soort schoenen er modern uitzien.
 - Terugbetaling is jaarlijks, vanaf 18 tot en met 64 jaar.
 - Terugbetaling elke 1 tot 2 jaar, vanaf 65 jaar, afhankelijk van het voetprobleem.



Het exacte bedrag van terugbetaling varieert en vermelden we daarom niet in deze folder. Hierover kan je je best zelf informeren bij je eigen mutualiteit/ ziekteverzekering.

	Soort	Voorschrift	Besteld op	Ontvangen op
1 ^{ste} paar	Zolen/ Semi-orthop./ orthoped.		 / /	 / /
Nieuw paar te bestellen voor (adhv hoe vaak terugbetaald): / /				
2 ^{de} paar	Zolen/ Semi-orthop./ orthoped.		 / /	 / /
Nieuw paar te bestellen voor (adhv hoe vaak terugbetaald): / /				
3 ^{de} paar	Zolen/ Semi-orthop./ orthoped.		 / /	 / /
Nieuw paar te bestellen voor (adhv hoe vaak terugbetaald): / /				
4 ^{de} paar	Zolen/ Semi-orthop./ orthoped.		 / /	 / /
Nieuw paar te bestellen voor (adhv hoe vaak terugbetaald): / /				
5 ^{de} paar	Zolen/ Semi-orthop./ orthoped.		 / /	 / /
Nieuw paar te bestellen voor (adhv hoe vaak terugbetaald): / /				
6 ^{de} paar	Zolen/ Semi-orthop./ orthoped.		 / /	 / /
Nieuw paar te bestellen voor (adhv hoe vaak terugbetaald): / /				

Enkele tips om te proberen

Test de stevigheid van je schoenen

Houd je schoen vast aan de hiel en de voorkant. Probeer de schoen dubbel te plooien. Lukt dit zonder veel moeite? Dan is deze niet stevig genoeg.

Krijg je hem niet volledig dubbel of moet je er moeite voor doen? Dan heb je een stevige schoenzool! Opgelet: de schoen moet kunnen plooien achter de tenen en niet in het midden van de schoen!



Hoeveel plaats heb je nu in een gekozen schoen?

Neem tijdens het passen van nieuwe schoenen de binnenzool eruit en leg deze op de grond. Ga er dan met je voet op staan (staan is beter dan zitten, omdat de vorm van je voet nog wat kan veranderen wanneer je volledige gewicht erop komt).

Verdwijnt een deel van de steunzool onder je voet of je tenen? Dan is de schoen te smal voor jouw voeten. Kan je de omranding van de binnenzool nog net onder je voet uit zien komen, met 1 - 1,5cm overschot voorbij de langste teen? Dan is de schoen ruim genoeg voor je voet!



Contactgegevens

Heb je nog vragen?

Je kan ons elke werkdag bereiken tussen 8u en 18 uur op 014 44 44 22 of per mail via diabetes@azturnhout.be.

Opvragen lijst podologen

Contacteer ons secretariaat tussen 8.30 en 17 uur via 014 44 44 32 of per mail via Secretariaat.PoliNefrologie@azturnhout.be

Voorschrift voor aangepaste schoenen of steunzolen

Maak een afspraak bij de orthopedist via ons secretariaat. Contacteer ons tussen 8.30 en 17 uur via 014 44 44 32 of per mail via Secretariaat.PoliNefrologie@azturnhout.be

Heb je een voetwonde?

Zoek dan vandaag nog medische hulp! Contacteer ons zo snel mogelijk.

's Avonds of in het weekend: contacteer de huisartsenwachtpost (bel 1733) of dienst spoedgevallen en benadruk dat je een *diabetesvoetwonde* hebt. Dit moet altijd ernstig genomen worden!

Persoonlijke notities

[illegible]

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout