

Dialyse

Dialyse en voetproblemen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U heeft nierproblemen en wordt gedialyseerd. U heeft meer kans op wondjes en andere problemen met u voeten. In deze folder leest u waarop u moet letten. Ook leest u wat u zelf kunt doen om problemen te voorkomen.

Als uw nieren minder goed werken heeft u meer kans op voetproblemen. Dit kan komen door:

- minder goede doorbloeding (er stroomt minder bloed naar de voeten);
- minder gevoel in de voeten;
- oedeem (vocht in het lichaam waar het niet hoort);
- hoge bloeddruk;
- roken;
- oude wondjes;
- verkeerde schoenen;
- diabetes.

Als een klein wondje niet op tijd behandeld wordt, kan het wondje groter worden. Of het kan gaan ontsteken. Meld het dus op tijd bij uw huisarts of dialyseverpleegkundige als u voetproblemen heeft. Zo kunnen we ervoor zorgen dat de problemen niet erger worden.

Wat kunt u zelf doen?

Als dialysepatiënt hebben uw voeten extra aandacht en verzorging nodig. Hieronder staan adviezen om wondjes en problemen te voorkomen:

- Was elke dag uw voeten met lauw water. Voel met uw elleboog of het water niet te warm is.
- Droog uw voeten goed af. Droog ook goed het gebied tussen de tenen. Hier groeien sneller schimmels.
- Gebruik nooit een föhn om uw voeten te drogen.
- Gebruik nooit voetenbaden. Die maken de huid kwetsbaar en gevoelig voor ontstekingen.
- Smeer uw voeten elke dag in met een vocht inbrengende crème. Zo blijft de huid van uw voeten soepel.
- Smeer nooit zalf of olie op open wonden.
- Bekijk uw voeten elke dag goed. Kijk of ze rode of dikke plekken hebben en of er eelt, kloofjes of wondjes zitten. Vertel het uw huisarts of dialyseverpleegkundige als u (één van) deze dingen ziet.
- Laat uw voeten verzorgen door een gediplomeerd pedicure met diabetesaantekening.
- Haal eelt nooit zelf weg. Onder het eelt kan namelijk een ontsteking zitten. Blijf van wondjes af en laat deze verzorgen door een deskundige (pedicure).
- Als u zelf uw voeten verzorgt, knipt u de teennagels recht af. Zo groeien de nagels niet in uw teen. Maak scherpe randen glad met een nagelvijl.
- Gebruik geen likdoornpleisters. Deze geven drukplekken met kans op wondjes.
- Loop niet op blote voeten, ook niet in uw huis.
- Draag sokken, ook in uw schoenen. Zonder sokken schuurt de huid langs de schoen. Dit geeft vaak wondjes.
- Bekijk elke dag of uw schoenen en sokken harde of scherpe gedeelten hebben. Zoals naden of steentjes. Misschien voelt u minder goed met uw voet. Dan kan het zijn dat u bijvoorbeeld ook geen steentje in uw schoen voelt. Dat kan wondjes geven.
- Gebruik nooit een kruik om uw koude voeten te verwarmen. Draag sokken.

- Let op uw lichaamsgewicht.
- Beweeg minimaal 30 minuten per dag. Dat is goed voor de bloeddorstroming in uw benen.

Advies voor schoenen

Een goede schoen kan veel voetproblemen voorkomen. Hieronder staan adviezen voor als u nieuwe schoenen koopt.

- Leer is soepel materiaal dat goed lucht doorlaat. Let er op dat de schoenen van binnen en van buiten van leer zijn.
- Let op harde stiksels, naden en plooien en andere scherpe of harde gedeelten. Deze kunnen drukplekken veroorzaken en daardoor kan eelt ontstaan.
- Zorg ervoor dat schoenen groot genoeg zijn. Schoenen mogen niet te strak zitten. Misschien zegt de verkoper dat leren schoenen na een tijdje losser gaan zitten. Maar dan kunnen uw voeten al beschadigd zijn.
- De zool van de schoen moet dik genoeg zijn, moet veerkrachtig zijn en niet snel kapot gaan. De hiel van de schoen moet u genoeg ondersteunen.
- Neem liever een schoen met veters of klittenband.
- Uw tenen moeten genoeg ruimte hebben om te kunnen bewegen. Maar uw schoen mag niet te groot zijn. Laat uw voeten opmeten voor de juiste schoenmaat en breedte.
- Neem geen schoenen met hakken die hoger zijn dan 3 - 4 centimeter. Dit geeft namelijk extra druk op de voorvoet.
- Nieuwe schoenen moeten meteen goed zitten. Loop nieuwe schoenen rustig in.
- Gaat u nieuwe schoenen kopen? Doe dit dan 's ochtends. In de ochtend zijn uw voeten namelijk nog niet opgezet.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.

Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan aan de dialyseverpleegkundige.