
Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voeten crème'

Dia 1: Monofilament en voeten crème

Dia 2: Wat gaan we doen vanavond?

Dia 3: HKN Chronische Zorg

Uitwisselen van nieuws vanuit HKN en de praktijken van de aanwezigen. Waar loop je in de praktijk tegenaan?

Aandacht voor het belang van een goed netwerk om het samenwerken te bevorderen op het gebied van voetzorg in het belang van de patiënt. Wat heb je hiervoor nodig?

Dia 4: Verdieping monofilament

Dia 5: Wat onderzoek je met het monofilament

- Protectieve sensibiteit van de huid, in dit geval van de voet .
- Protectie = beschermend
- Sensibel = gevoelig
- Hoe gevoelig is de huid van de voet?
- Neemt de huid nog druk waar?
- Kan de huid zijn beschermende functie nog waarmaken?

Dia 6: Wat is het doel van het onderzoek?

Bepalen of de zenuwen in de huid van de voet de beschermende functie nog waar kunnen maken.

Dia 7 en 8: Hoe voer je een goede test met het monofilament uit?

Welke locaties worden gecontroleerd door de verschillende beroepsgroepen?

- Demonstratie voetonderzoek door POH
- Demonstratie door pedicure
- Discussie n.a.v. de demonstraties, met elkaar in gesprek over de verschillen
- Demonstratie podotherapeut
- Oefenen van de techniek

De International Working Group on the Diabetic Foot (IWGDF) adviseert voor een standaard voetonderzoek om de 3 punts test, zoals te zien is op dia 8, toe te passen.

Dia 9: Hoe interpreteren we de testresultaten?

Dia 10: Interpretatie

Dia 11: Advisering

Dia 12 t/m 15: Casuïstiek

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voetencreme'

Dia 16: Casuïstiek 2+3+4 – EBP

The number and percentage of patients in each group with LOPS were greatly affected when peripheral zones were used for the SWF testing as compared with interior zones in all groups: 44/45 patients (97.8%) in group 1 were defined as having LOPS when peripheral zones were used as compared with only 37/45 (82%) when the interior zones were used ($p=0.007$). A similar difference was also found in group 2 where 30/81 (37%) patients had LOPS as compared with only 15/81 (18.5%) when peripheral and interior zones were used ($p<0.001$).

Dia 17 en 18: Casuïstiek

Dia 19: Verdieping

Artikel 1 2016 conclusie:

Betrouwbaarheid is acceptabel wanneer het monofilament wordt toegepast bij gezonde volwassenen.

Artikel 2 2014 conclusie:

Vals positieve antwoorden kunnen de resultaten van het monofilament significant beïnvloeden. De test van het monofilament is algemeen geaccepteerd als het leidend diagnostisch instrument om neuropathische ulcera te voorspellen bij patiënten met diabetes, maar de invloed van vals-positieve antwoorden blijft ook na dit onderzoek onbekend.

Dia 20: Pauze

Dia 21: Verdieping voetencreme

Dia 22: Anatomie van de gezonde huid

Cellen van het stratum corneum worden continue van binnenuit vernieuwd. Het vernieuwingsproces vindt plaats onder invloed van enzymen in het stratum basale. Het vervangen van oude huidcellen van binnenuit is een belangrijke eigenschap van de huid om de huid barrière intact te houden. Dit is het natuurlijke huidherstel.

Dia 23: Anatomie van de gezonde huid (vervolg)

Tot het stratum granulosum zijn er nog celkernen, daarboven zijn ze afgestorven. De huidcellen in de hoornlaag produceren epidermale lipiden die de huidcellen omgeven en bij elkaar houden. Als de huid gezond is vormen lipiden en huidcellen samen een intacte huid.

Dia 24: Gezonde huid vs. beschadigde huid

Een droge huid heeft een lagere vochtgehalte -> Nieuw gemaakte cellen verliezen sneller hun vocht -> zij kunnen daardoor minder lipiden produceren en daardoor droogt ook de huid weer sterker uit. Mensen met diabetes kunnen een groter verlies van vloeistof uit het lichaam ervaren vanwege het hoge bloedglucosegehalte, wat kan leiden tot droge huid op de benen, ellebogen, voeten en andere delen van het lichaam.

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voetencreme'

Dia 25: Functie gezonde huid 1

- Barrièrefunctie:
 - Tot minimum beperken van verlies van water en elektrolyten
 - Verhinderen binnendringen schadelijke stoffen
 - Stratum corneum is niet overal even dik, bij een dunne hoornlaag (bv. rond ogen) kunnen vetoplosbare stoffen makkelijker penetreren, dan bij dikke hoornlaag (bv. voetzool)
- Warmteregulatie
 - Lichaam is erop gericht de interne temperatuur constant te houden
 - Warmteproductie ~ Warmteafgifte
 - Huid speelt belangrijke rol bij Warmte-afgifte
 - Versterkte warmteafgifte:
 1. Toename huiddoorbloeding
 2. Actieve zweetsecretie

Dia 26: Functie gezonde huid 2

- Beschermende functie
 - Bescherming tegen: UV straling, micro-organismen zoals bacteriën en schimmels en mechanische trauma's bijv. door eeltvorming
- Productie van vitamine D
 - Vit.D is als provitamine in de huid aanwezig
 - O.i.v. zonlicht wordt provitamine omgezet in Vitamine D
 - Vit.D is onmisbaar voor botvorming

Dia 27: Functie gezonde huid 3

- Zintuigelijke functie:
 - De huid bevat zenuwuiteinden gevoelig voor:
 - > tast
 - > pijn
 - > temperatuur
 - Belangrijk waarschuwingsmechanisme!
 - Tast zin meten we met het monofilament
- Immunologische functie
 - De huid heeft eigen afweersysteem
 - Doel: herkennen en elimineren van lichaamsvreemde, schadelijke organismen
 - Belangrijk daarbij zijn:
 - Keratinocyten
 - Langerhans-cellen
 - Macrofagen
 - T-lymfocyten
 - Dit immunologisch systeem moet in balans zijn = fysiologische homeostase, anders -> ontwikkeling van een huidziekte

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voeten crème'

Dia 28: Functie gezonde huid 4

- Vetreserve
 - De subcutis fungeert als opslagplaats voor vet. Dit is niet alleen maar negatief!
 - Functies vetopslag in subcutis:
 - warmte-isolator
 - reserve voorraad brandstof
 - stootkussen (voetzool!)
- Psychosociale functie
 - De huid wordt als eerste gezien in sociale contacten. De nadruk ligt op mooie en gave huid (reclames!) -> nadeel als dat niet zo is
 - De huid is blikvanger: mensen in psychische nood beschadigen soms hun huid om aandacht te vragen (automutilatie)

Dia 29: Droge huid? Diabetes?

Wat nu?

In het artikel: Efficacy of an emollient cream in the treatment of xerosis in diabetic foot: a double-blind, randomized, vehicle-controlled clinical trial uit 2017 stelt: Perifere neuronale aandoening verzwakt voetgezondheid bij patiënten met diabetes. Klinisch is xerosis de meest voorkomende milde complicatie, maar het moet niet onderschat worden.

Een effectieve behandeling moet de huid barrière kunnen herstellen en waterverlies kunnen voorkomen, voldoende hydratatie en bescherming behouden.

Dia 30: Insmeren

Verschillende voetcrèmes, maar welke moet je nu adviseren???

Dia 31

Zoveel voetcrèmes, je ziet door de bomen het bos niet meer

Dia 32

.....maar er is licht in de duisternis!

Dia 33: Werkstoffen 1

De eigenschappen van een cosmetisch product worden bepaald door de ingrediënten waaruit het is samengesteld. Bij het bestuderen van het etiket wordt al snel duidelijk dat voor het gewenste effect veel verschillende stoffen nodig zijn. Vaak staan hier tientallen stoffen vermeld, die allen een of meerdere functies vervullen. De kleur van een product wordt bepaald door kleurstoffen en de geur door geurstoffen. Antizonnebrandcrème dankt zijn beschermende werking aan UV-filters en bodylotion aan hydraterende vetzuren. Deze twee ingrediëntsoorten zijn voorbeelden van actieve ingrediënten.

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voeten crème'

Actieve ingrediënten zijn stoffen, die verantwoordelijk zijn voor de werking van het product. De werking van deze actieve ingrediënten wordt ondersteund door de aanwezige hulpstoffen. Bij antizonnebrand wordt bijvoorbeeld een antiklonter toegevoegd om te voorkomen dat de UV-filters samenklonteren, waardoor de SPF (beschermingsfactor) wordt verminderd. Hulpstoffen zorgen er ook voor dat een lotion goed smeerbaar is. Daarnaast zijn er nog stoffen die garanderen dat het product tot de vermelde houdbaarheid goed blijft. Conserveermiddelen, antioxidanten en emulgatoren zorgen ervoor dat het product zijn eigenschappen behoudt.

Dia 34: Werkstoffen 2

- Glycerine
 - Uitdrogend boven de 10%
 - Dosering: 0,5-10%
- D- Panthenol
 - Een stroperige witte vloeistof ook wel Pro vitamine B-5 genoemd is huidherstellend en dringt goed door in de huid en de haarschacht. Heeft een vochtvasthoudend vermogen en werkt gladmakend op de huid en haaroppervlak, bevordert de celdeling en voorkomt irritatie. Puur op kleine wondjes aangebracht dan zullen deze sneller genezen.
 - Dosering: lotion 0,5-2%, cremes, 3-5%, tandverzorging 0,2-1% en zalven tot 10%

Dia 35: Werkstoffen 3

- Ascorbinezuur
 - Vitamine C is een wateroplosbare antioxidant
- Sodium Lactate
 - Een natuurlijke vochtinbrenger
 - Natriumlactaat toont ook sterke antibacteriële eigenschappen

Dia 36: Werkstoffen 4

- Aloevera
 - Geneest beschadigde huid:
 - Bevordert celdeling
 - Helpt bij acné
- Cetylalcohol
 - Plantaardig vetzuur alcohol
 - Zorgt voor een glad, fluweelzacht huidgevoel

Dia 37: Werkstoffen 5

- Ureum
 - Verlicht droge en eeltige huid, bijvoorbeeld de voetzolen, hielen.
 - Verzacht jeuk en vermindert schillevorming bij eczeem en psoriasis.
 - Verhoogt vochtgehalte van de huid, gaat schilferen tegen en werkt jeukstillend.

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voetencreme'

- Hyaluronzuur
 - De natuurlijke stof is een van de basisstoffen van het bindweefsel dat de ruimte tussen de cellen opvult en zorgt voor het transport van de in water oplosbare stoffen tussen cellen

Dia 38: Werkstoffen 6

- Glycerinestearate
 - Emulgator
 - Geeft een lichte, gladde emulsie met een hydraterend huidgevoel.
 - Trekt zeer goed in en laat geen vetglans achter.
- Lanoline
 - Wolvet is het huidvet van schapen dat door wassen uit de wol wordt gewonnen. Het wordt ook wel lanoline genoemd. Wolvet is het huidvet van schapen en lijkt daardoor wel wat op ons huidvet.
 - Met zacht makende eigenschappen.
 - Nadelen zijn er ook: sommige mensen zijn allergisch voor bepaalde natuurlijke bestanddelen uit wolvet.

Dia 39 Werkstoffen 7

- Cetylalcohol
 - Geschikt voor: vette en onreine huid
 - Handcremes, wascremes, peeling en haarverzorging
 - Laat geen vette glans achter, trekt goed in en heeft gladmakende eigenschappen
 - Verhoogd de stabiliteit en aanzien van de emulsie
- Parafine
 - Met paraffineverslaving wordt door sommigen een huidaandoening bedoeld die zou ontstaan door het gebruik van minerale oliën op de huid. Deze minerale olie zou ervoor zorgen dat de natuurlijke huidvetten oplossen en dat de huid geen eigen huidvetten aanmaakt. Verder zouden minerale oliën een film over de huid vormen waardoor poriën verstopt zouden raken en de zuurstofcirculatie en vochthuishouding geblokkeerd zouden raken. De dunne oliëfilm zou tevens vuil aantrekken dat blijft plakken aan de huid, waardoor deze ook sneller vervuilt. De term paraffineverslaving zou voor het eerst voorkomen in een rapport van allergoloog Theron Randolph, waarin gewaarschuwd wordt voor het gebruik van minerale oliën. Stoffen welke een paraffineverslaving zouden kunnen opwekken zijn: paraffine (al dan niet vloeibaar), vaseline, lanoline (wolvet).

De reguliere dermatologie stelt zich op het standpunt dat neutrale minerale oliën zoals vaseline op de huid onschadelijk zijn en bij vormen van eczeem zelfs een van de pijlers van de behandeling daarvan; ze herstellen de beschadigde barrièrefunctie van de huid enigszins. Van onderdrukking van de eigen sebumproductie is niets gebleken en dit is op theoretische gronden ook niet te verwachten: de sebumproductie vindt autonoom plaats zonder feedbackmechanisme en wordt hoogstens wat beïnvloed door sommige geslachtshormonen. Paraffineverslaving maakt derhalve nadrukkelijk geen deel uit van huidige reguliere geneeskundige inzichten.

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voeten crème'

Dia 40: Waaraan moet een goede crème voldoen?

Discussiepunten:

- Heb je een vast merk in de praktijk?
- Waarom kies je dat merk?
- Welke stoffen vind je fijn in een crème?
- Kan je alle crèmes gebruiken voor alle voeten?

Nadeel verschillende toevoegingen in bij een eelt reducerende crème / klovencrème:

De toevoegingen zijn agressief voor de huid, in eerste instantie lijkt het alsof het werkt, maar uiteindelijk zal de huid reageren op de prikkeling van de toevoeging. Zorg dat een crème neutraal is, dan kan de huid zijn eigen balans zoeken.

Dia 42: Andere vormen

Welke vormen ken jij? Wat zijn de voor- en nadelen?

Dia 43: Voeten smeren?

- Waarom smeren?
 - Mensen met een droge huid kunnen hun huid makkelijk openen halen aan een takje oid
 - Een gevoede huid is iets veerkrachtiger en kan sneller genezen
 - Smeren van de huid is ook een inspectie moment bij mensen met DM
- Hoe vaak?
 - Als je start is het advies: 7 dagen lang 2x per dag. Dan is je huid optimaal gevoed. Vervolgens net zo vaak smeren als nodig is om dat resultaat te behouden. Als dit advies te ingewikkeld is: 1x per dag. Als de voeten en benen dan nog steeds droog zijn, overstappen van een crème naar een zalf
- Hoeveel crème?
 - Als je wat crème op je handen smeert, en je voelt dat je klaar bent met smeren, en er is nog een witte residu zichtbaar, dan is het teveel. Volgende keer kan je minder smeren.
- Tussen de tenen smeren?
 - Wisselend advies door experts: zeker niet dik. En sla eens een keertje over..
- Wat smeren?
 - Voeten en onderbenen. Ook de huid van de onderbenen is vaak te droog. En een goed gevoede huid wordt ook bruiner.
- Valrisico?
 - Na het smeren van de voeten op de stoel gelijk de sokken aantrekken
 - in de thuissituatie op de rand van het bed en dan gelijk in bed, evt met een handdoek of een laken op het voeteneind.
- Zijn er nog andere adviezen?

Uitwerking dia's presentatie 'Monofilament en voetencreme'

Dia 44: Dank je voor je aandacht

Dia 45: Hints voor de volgende keer