

## Verslag LiveActueel Voetzorg voor ouderen: De vergeten noodzaak

### Het recept voor mobiliteit op hoge leeftijd? Gezonde voeten

**N**iemand ontkent nog dat de vergrijzing als een tsunami op ons afkomt en dat de gezondheidszorg, die nu al kraakt in zijn voegen, straks in zwaar weer terechtkomt. Het besef groeit dat er dringende behoefte is aan creatieve oplossingen waardoor in de nabije toekomst meer ouderen langer zelfstandig kunnen wonen. Eén van die oplossingen is het verbeteren van de voetzorg voor ouderen.

Dat is het uitgangspunt van het betoog van Mischa Nagel, geestelijk vader en de drijvende kracht achter Voetzorg +, tijdens de *livestream Voetzorg voor ouderen | De vergeten noodzaak van 2 oktober 2023*. In een

inleidende presentatie schetst Nagel op basis van wetenschappelijke bevindingen en statistieken een zorgwekkend beeld van het leven van de huidige generatie ouderen.

Voetproblemen bij ouderen zijn om te beginnen een gevolg van de verhoogde kwetsbaarheid van de oudere huid, legt Nagel uit. De activiteit van de zweet- en talgklieren vermindert, waardoor het microbioom op de huid verandert. De doorbloeding van de huid vermindert, net als het aantal zenuwen. De huiddikte neemt af. Tegelijkertijd vermindert de spierkracht, worden de botten breekbaarder en neemt het aantal chronische aandoeningen als type-2-diabetes, reuma en dementie toe. Bij die aandoeningen kan de gezondheid van de voet in het gedrang komen.

Dit verklaart waarom in sommige studies 80 procent van de 65-plussers aangeeft voetpijn te hebben en 50 procent voetzorg nodig heeft. Een reden waarom die zorg er vaak niet komt, is dat 65-plussers hun voetklachten per abuis vaak zien als iets wat gewoon bij het ouder worden hoort - en niet als iets wat te verhelpen is.

Een slechte staat van de voeten kan op de langere termijn een scala van ernstige effecten hebben. Een flink deel van de ouderen is verminderd mobiel door lichamelijke beperkingen, niet in de laatste plaats als gevolg van voetproblemen. Ouderen die door voetproblemen moeilijk lopen, komen vaker ten val en breken vaker botten. Niet minder ernstig is eenzaamheid door een verminderde mobiliteit. Twintig

procent van de Nederlandse ouderen is 'extreem eenzaam'.

Nu al zijn deze problemen levensgroot aanwezig, maar door het voortschrijden van de vergrijzing zullen ze nog verder toenemen in omvang. Het aantal ouderen, en helaas dus het aantal ouderen met diabetes, reuma en dementie, zal de komende jaren nog fors toenemen. Tegelijkertijd is er binnen de zorg nu al een tekort aan capaciteit en liggen er waarschijnlijk weer bezuinigingsronden in het verschiet.

## NEGEREN VAN SIGNALLEN

Voetzorg zou niet alleen meer aandacht moeten krijgen, maar ook beter in de ouderzorg moeten worden verankerd, stelt Nagel. Op dit moment is dat nog allerminst het geval. Daardoor hebben voetverzorgers niet alleen geen toegang tot de medische gegevens van hun cliënten, maar doen de zorgsystemen nog veel te weinig met de signalen die ze van voetverzorgers krijgen.

Fleur Nouwens, als panellid aanwezig in de livestream, kan daarover meepraten. Ze vertelt over een cliënte die niet meer kon praten en bij wie in het verleden een botje in haar teen was verwijderd. Wagenaar ontdekte dat deze teen bij het aantrekken van haar schoen dubbelklapte. Dat was uiterst pijnlijk, maar het intapen van de teen voordat de schoen werd

aangetrokken kon dit voorkomen. Wagenaar stelde de zorginstelling daarvan op de hoogte. Toen ze bij een volgende behandeling de schoenen van dezelfde cliënt uittrok, moest ze constateren dat de instelling niets met haar rapportage had gedaan.

Andere deelnemers aan de livestream hebben vergelijkbare voorbeelden. Marianne Lensink, bestuursvoorzitter van LOOP, de brancheorganisatie voor registerpodologen, deelt het relaas van een medische pedicure die er bij een zorginstelling op aandringt dat een vaatchirurg kijkt naar de voeten van een cliënt. Omdat ook dit signaal wordt genegeerd, moest uiteindelijk een teen van de cliënt worden geamputeerd.

Deze schrijnende anekdotes, afkomstig van deskundige mensen die dagelijks de voeten van ouderen zien, dringen niet door tot het bewustzijn van de beleidsmakers en bestuurders in de gezondheidszorg. Ook bij hen is voetzorg een blinde vlek. Hoewel ‘mobiliteit’ in rapporten, verkenningen en andere beleidsstukken over de toekomst van ouderenzorg een sleutelwoord is geworden, komt de term ‘voetzorg’ in diezelfde stukken niet voor.

## **KLEIN LEED, GROTE GEVOLGEN**

Dat moet veranderen, vindt ook orthopedisch chirurg Kirsten Veenstra, verbonden aan de Sint

Maartenskliniek. Een klinische evaluatie, verricht vlak na de coronalockdowns, maakte haar duidelijk hoe groot de bijdrage van al die voetverzorgers nu al is. Aan de evaluatie lagen 1350 rapporten ten grondslag, verricht door verzorgers die na het beëindigen van het coronacontactverbod voor de eerste keer na maanden weer een blik konden werpen op de voeten van hun oudere cliënten. Ze zagen, om het in de woorden van Veenstra te zeggen, “veel klein leed met grote gevolgen”.

In Frankrijk, vertelt Nagel, heeft voetzorg al wel een plaats in de gezondheidszorg gekregen. De Franse overheid biedt alle 75-plussers een jaarlijkse screening van de voetgezondheid aan, zodat eventuele problemen in een pril stadium aan het licht komen - en verzorgers ze kunnen verhelpen voordat ze escaleren. Als dit in Frankrijk kan, waarom zou het dan niet in Nederland kunnen?

Veenstra opereert nu al een kwart eeuw tenen, voeten en onderbenen. Niet zelden opereert ze drie tot vier keer per dag. “Als het zou lukken om dit voor elkaar te krijgen, dan heeft dat meer effect dan wat ik heb kunnen doen in een kwart eeuw opereren”, zegt Veenstra.

## WETENSCHAPPELIJKE MUNITIE

Binnen de muren van Amsterdam UMC werken bewegingswetenschapper Marike van der Leeden en hoogleraar Hein van Hout gezamenlijk aan wetenschappelijk onderzoek dat zowel de gezondheidszorg als de wetenschap een reëel beeld moet geven van de omvang van het probleem dat in de livestream centraal staat. Dat wetenschappelijke onderzoek is er nu niet. Er verschijnen de laatste jaren weliswaar studies naar voetgezondheid bij diabeten en reumapatiënten, maar studies naar voetgezondheid bij ouderen zitten daar niet bij.

Dat komt misschien omdat er geen onderzoeksfonds zijn voor dit type onderzoek, vertelt Van Hout. Er is een reumafonds, een diabetesfonds en een kankerfonds dat onderzoek financiert, maar er is geen voetenfonds. Het gebrek aan onderzoek heeft er zeker toe bijgedragen dat voetzorg nog steeds ondergeschoven kindje is. Hijzelf was er, voordat Mischa Nagel hem benaderde, ook niet van doordrongen hoe groot het probleem was.

Tijdens de livestream presenteert Van der Leeden de uitkomsten van twee onderzoeken, die allebei zijn uitgevoerd door afstudeerstudenten onder leiding van haarzelf en Van Hout. De datasets waarop de

onderzoeken zijn gebaseerd, zijn al wat ouder. Ze zijn verzameld in het kader van andere projecten, maar nog niet eerder geanalyseerd.

Eén van die datasets dateert uit 1995-1996 en kwam tot stand binnen de *Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA)*. In het LASA-project volgen onderzoekers een groep van ongeveer vijftienhonderd 65-plussers door de tijd. In de jaren negentig moesten de deelnemers vragen beantwoorden over voetafwijkingen zoals standsafwijkingen van de tenen, de noodzaak om pleisters te dragen, het voorkomen van wondjes en nagelproblemen.

Voetafwijkingen bleken niet zeldzaam te zijn. Vooral standsafwijkingen van de tenen en wondjes kwamen veel voor. Er was ook een verband tussen enerzijds voetafwijkingen en anderzijds een verminderd lichamelijk functioneren en meer moeite met alledaagse activiteiten. Bovendien waren de studiedeelnemers met voetafwijkingen een beetje eenzamer en iets vaker depressief dan studiedeelnemers zonder deze problemen.

In een ander project analyseerde een afstudeerstudent gegevens, die in 2014-2016 in Nederland en vijf andere landen in het InterRAI-project waren verzameld. De gegevens hadden betrekking op een

kleine drieduizend gebruikers van thuiszorg.

Bijna vijf procent van de studiedeelnemers had zulke ernstige voetproblemen dat lopen niet meer mogelijk was. De studiedeelnemers die in deze categorie vielen, rapporteerden een geringere kwaliteit van leven, meer problemen in het alledaagse functioneren en minder mentaal welzijn.

## VERBETERPLANNEN

In een volgende stap zal de stuurgroep Studie naar de Oudere Voet, gewapend met deze informatie, potentiële sponsors benaderen. De hoop is uiteraard dat de geldschieters zich laten overtuigen om vervolgonderzoek te financieren dat specifiekere gegevens moet opleveren. Dat onderzoek moet vervolgens meer duidelijkheid scheppen over de impact van de voetgezondheid op het functioneren van ouderen en ook de knelpunten in zorg in kaart moet brengen. Als dat vervolgonderzoek is afgerond wordt het mogelijk om verbeterplannen te maken.

Podotherapeut Marieke de Haan, ook aanwezig in de livestream, heeft nu al een donkerbruin vermoeden van wat minstens één zo'n knelpunt zal zijn. Er zijn te weinig voetverzorgers beschikbaar voor het aantal mensen met voetproblemen, zegt De Haan. Ze denkt dat in de toekomst het profiel van het beroep

zal moeten veranderen: net zoals geriateren dikwijls afkomstig zijn uit andere disciplines dan de geriatrie en afkomstig zijn uit andere disciplines, zullen veel voetverzorgers straks misschien ook uit andere beroepen afkomstig zijn. Hoe dan ook, Marianne Lensink van LOOP, voorziet dat de aanwezigen die zich inzetten om de voetzorg voor ouderen op de kaart te zetten 'een hele lange adem' nodig zullen hebben. Ook zij is van mening dat de toename van voetproblemen er niet om liegt en meer, veel meer aandacht verdient. Maar ook zij weet hoe moeilijk het is om voetzorg onder de aandacht te krijgen.

## VERDER BOUWEN

“Ik hoop dat we met ons programma, en de manier waarop we vandaag met elkaar hebben gesproken, kunnen verder bouwen”, besluit Mischa Nagel de livestream. “Ik hoop dat we gezamenlijk een bijdrage kunnen leveren aan de oplossing van dit grote probleem dat voor ons ligt.”

