

**Ankieta edukacyjna – stopa cukrzycowa**

	Imię i nazwisko.....		
	Poniżej znajduje się 35 zdań na temat pielęgnacji stóp. Proszę ocenić ich prawidłowość wstawiając krzyżyk w odpowiedniej kratce – P(prawda) lub F(fałsz).		
Nr	Stwierdzenie	P	F
1.	Do obcinania płytki paznokciowej najlepiej jest używać metalowych cążek.		
2.	Stopy należy myć w temperaturze powyżej 37°C.		
3.	Po umyciu należy dokładnie posmarować stopy kremem nawilżającym pomiędzy palcami.		
4.	Po plaży najlepiej jest chodzić boso.		
5.	W domu należy chodzić w butach z miękką podeszwą.		
6.	W przypadku występowania świeżych owrzodzeń należy zmieniać opatrunki 2 razy dziennie.		
7.	Gimnastyka (zaplanowane wcześniej ćwiczenia wykonywane 2-3 razy w tygodniu) ma istotny wpływ na zdrowie stóp.		
8.	Paznokcie należy obcinać jak najkrócej.		
9.	Stopy należy myć bardzo dokładnie i moczyć w misce przez co najmniej 15 min.		
10.	W przypadku nadmiernego pocenia stóp należy używać talku.		
11.	Po domu najlepiej chodzić w otwartych pantoflach.		
12.	Po zakupie nowych butów należy stopniowo przyzwyczajać stopę		

	przez codzienne chodzenie przez 10-15min.		
13.	Najlepszym opatrunkiem na owrzodzenia jest plaster.		
14.	Należy kupować skarpetki, rajstopy wyłącznie z włókien naturalnych (bawełniane), należy unikać noszenia skarpet wełnianych.		
15.	Paznokcie należy obcinać przez zaokrąglenia po bokach.		
16.	Do masażu stóp należy używać hydromasażerów		
17.	Nie należy stosować kremów intensywnie nawilżających.		
18.	Najlepsze są buty z naturalnej skóry, bez szwów w ich wnętrzu.		
19.	Przy wystąpieniu otarcia, które wystąpiło po zakupie nowego buta, należy poczekać do wygojenia i na nowo można w nich chodzić.		
20.	O każdym owrzodzeniu należy poinformować lekarza.		
21.	Należy ograniczyć aktywność ruchową związaną z bezpośrednim obciążaniem stóp.		
22.	Do usuwania skórek należy używać specjalnych preparatów do ich rozpuszczania.		
23.	Po myciu należy osuszać stopy miękkim ręcznikiem.		
24.	Należy samodzielnie usuwać nawarstwiony twardy naskórek.		
25.	Buty należy kupować rano, kiedy stopa jest wypoczęta.		
26.	Zawsze przed zakupem butów należy zmierzyć stopę.		
27.	Stopy należy oglądać codziennie.		
28.	Ważnym elementem uniknięcia powstania stopy cukrzycowej jest kontrola stężenia glukozy, ciśnienia tętniczego i dążenia do utrzymania prawidłowej masy ciała.		

29.	Używając pilnika należy opilać paznokcie w jednym kierunku.		
30.	Należy pamiętać o dokładnym osuszaniu przestrzeni między palcami.		
31.	W celu ogrzewania stóp należy korzystać z termoforów lub butelek z gorącą wodą.		
32.	Wskazane jest noszenie butów na gołe stopy.		
33.	Przed założeniem butów należy sprawdzić czy nic w nich nie ma (piasek, kamienie, drobne przedmioty).		
34.	Najważniejsze przy oglądaniu jest sprawdzanie części grzbietowej stopy.		
35.	Palenie tytoniu może doprowadzić do wcześniejszego rozwoju zespołu stopy cukrzycowej.		