



TIPSKUPON_FØDDER	1	X	2
<p>1. Hvorfor får man ligtorne?</p> <p>1 Det er arveligt og rammer oftest kvinder</p> <p>X På grund af tryk</p> <p>2 Det kommer med alderen</p>			
<p>2. Skal fodtøj gåes til?</p> <p>1 Ja, fodtøjet udvider sig med tiden. Det skal derfor helst sidde meget stramt om foden, når man køber det</p> <p>X Hvis man altid køber mærkesko, er det garanti for, at fodtøjet passer perfekt</p> <p>2 Fodtøjet skal ikke gåes til. Det skal passe med det samme</p>			
<p>3. Anbefaler man fodbad til mennesker med diabetes?</p> <p>1 Ja, dagligt fodbad i ca. 30 minutter</p> <p>X Ja, dagligt fodbad og helst med meget varmt vand, så den hårde hud kan opløses</p> <p>2 Nej, for meget vand i længere tid udtørre huden</p>			
<p>4. Skal tåneglene klippes ned i siderne?</p> <p>1 Klipper man med en tre-i-ener, har det ingen betydning</p> <p>X Nej, så kan man få nedgroede negle</p> <p>2 Ja, jo kortere jo bedre, da det er mest hygiejnisk</p>			
<p>5. Er det godt at smøre creme mellem tæerne?</p> <p>1 Nej, det kan give svamp i tå-mellemrummene</p> <p>X Ja, for så bliver huden blød</p> <p>2 Er cremen økologisk og uden parfume og parabener, har det ingen betydning</p>			
<p>6. Hvilket fodtøj er bedst at gå med</p> <p>1 Træsko, det har jo altid været godt</p> <p>X Sko, som sidder fast på foden</p> <p>2 Smutters/slippers som er bløde og nemme at få af og på</p>			
<p>7. Er det godt at gå med bare fødder?</p> <p>1 Ja, indendørs er det godt, da der ofte er varme i gulvet</p> <p>X Ja, både inde og ude, da det styrker musklerne i fødderne</p> <p>2 Nej, benyt altid fodtøj</p>			

TIPSKUPON_FØDDER	1	X	2
<p>8. Du får et lille sår på spidsen af storetåen, som er ca. 5 mm i diameter med rødme og ingen smerter. Hvad skal du gøre?</p> <p>1 Du ser tiden an</p> <p>X Du søger straks hjælp hos din læge, fodterapeut, skadestue eller diabetesambulatoriet</p> <p>2 Du skyller såret grundigt med vand og sikrer, at det er ordenligt rent. Dernæst sætter du plaster på og husker at holde øje med såret løbende</p>			
<p>9. Skal man tjekke sine fødder dagligt, når man har diabetes?</p> <p>1 Nej, en gang om ugen er nok</p> <p>X Ja, tjek fødderne dagligt</p> <p>2 Går man regelmæssigt til fodterapeut, er det ikke nødvendigt</p>			
<p>10. Har personer med diabetes dårligere immunforsvar end gennemsnittet?</p> <p>1 Ja, især hvis HbA1C (langtidsblodsukkeret) er højt</p> <p>X Nej, det er en myte</p> <p>2 Nej, hvis man spiser 6 stykker frugt om dagen har man ikke dårligere immunforsvar end de fleste</p>			
<p>11. Hvad er en fodvorte?</p> <p>1 En virus, som forsvinder af sig selv inden for 2 år i 80 % af tilfældene</p> <p>X Det samme som en ligtorn – den er bare større – og den skal behandles med ligtornplaster</p> <p>2 Vorter kommer af tryk, så det er bedst at gå på bare fødder</p>			
<p>12. Hvad betyder neuropati?</p> <p>1 Forkalkning af hjernen</p> <p>X Nervebetændelse, som f.eks. kan give føleforstyrrelser i fødderne</p> <p>2 Rystesygge som følge af diabetes</p>			
<p>13. Sår på fødderne kan være svære at komme af med, men er det rigtigt, at personer med diabetes heler dårligere end gennemsnittet?</p> <p>1 Nej, diabetes påvirker ikke sårheling</p> <p>X Ja, oftest er kredsløbet påvirket negativt som følge af diabetes, og det medfører dårligere sårheling</p> <p>2 Ja, men en snaps på fastende hjerte om morgen sætter gang i kredsløbet og afhjælper problemet</p>			