



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

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