



## Pielęgnacja skóry i samokontrola stóp – ocena wiedzy i zachowań

Imię i nazwisko pacjenta .....

Imię i nazwisko opiekuna .....

Data wizyty w POZ .....

### Przykład 1. Ocena wiedzy

Proszę zaznaczyć znakiem X w pustym polu, czy według Pani/Pana dane stwierdzenie jest fałszywe czy prawdziwe.

Stwierdzenia	Prawda	Fałsz
Po umyciu stóp dokładnie osusza się przestrzenie międzypalcowe		
Skóra stóp osoby chorej na cukrzycę jest narażona na grzybicę		
Stopy należy myć w temperaturze do 37°C		
Zbyt długie paznokcie obcina się poniżej opuszki palca		
Modzele znajdujące się na stopach można usuwać ostrymi narzędziami		
Najlepszą porą na zakup obuwia są godziny poranne		
Do ogrzania zimnych stóp można stosować termofory i poduszki eklektyczne		
Osoba chora na cukrzycę zawsze wyczuje stopą, że coś znajduje się w obuwiu		

### Przykład 2. Ocena zachowań

Proszę zaznaczyć znakiem X w pustym polu, czy realizuje Pan/Pani wskazane poniżej zachowania związane z higieną i samokontrolą stóp.

Zachowania	Zawsze	Czasami	Nigdy
Lubię moczyć stopy w wodzie podczas ich mycia			
Oglądam stopy codziennie			
Zakładam obuwie, kiedy jestem w domu			
Nawilżam skórę stóp			
Na basenie korzystam z kłapek			
Zmieniam codziennie skarpetki			
Kupuję buty ze skóry			
Używam osobistego sprzętu do obcinania paznokci			



### Przykład 3. Ocena zachowań

Proszę zaznaczyć znakiem X zachowania związane z higieną stóp, które Pan/Pani realizuje.

- Stopy po umyciu dokładnie wysuszam, bardzo dobrze osuszam przestrzenie międzypalcowe
- Stosuję codziennie krem pielęgnacyjny na umyte i suche stopy
- Regularnie skracam paznokcie według zasady minimum jeden raz w miesiącu
- Myję stopy w temperaturze wody do 37°C
- Do piłowania paznokci używam jednorazowych pilników
- Stosuję skarpetki medyczne przeznaczone dla diabetyków
- Podczas zakupu dopasowuję rozmiar buta do mojej stopy (obrysowuję stopę na kartce papieru, wycinam narysowaną stopę i wkładam do buta)
- Nie używam żyletek, pumeksów i żadnych innych ostrych narzędzi do usuwania zrogowaciałego naskórka
- Nie stosuję płynów na odciski