



TESTEN SIE IHR WISSEN ÜBER DIE RICHTIGE FUSSPFLEGE BEI DIABETES - Teil 3

1. Warum ist es für Diabetiker besonders wichtig ihre Füße regelmäßig zu pflegen?

a	Weil gepflegt Füße schöner aussehen.	<input type="checkbox"/>
b	Weil durch den Diabetes die Gefäße und die Nerven in den Beinen geschädigt werden können. Frühzeitiges Erkennen und Handeln ist wichtig!	<input type="checkbox"/>

2. Wie oft sollten Sie Ihre Füße kontrollieren und pflegen?

a	1x/Woche	<input type="checkbox"/>
b	1x/Monat	<input type="checkbox"/>
c	täglich	<input type="checkbox"/>

3. Was sind Anzeichen für eine Durchblutungsstörung? (mehrere Punkte richtig!)

a	warme Füße	<input type="checkbox"/>
b	kalte Füße	<input type="checkbox"/>
c	gerötete Haut	<input type="checkbox"/>
d	blassrosa oder bläulich verfärbte Haut	<input type="checkbox"/>
e	schlechte Wundheilung	<input type="checkbox"/>

4. Was sind Anzeichen für eine Nervenstörung? (mehrere Punkte richtig!)

a	vermindertes Temperatur- und Schmerzempfinden	<input type="checkbox"/>
b	Schweißfüße	<input type="checkbox"/>
c	trockene, rissige Haut	<input type="checkbox"/>
d	Taubheitsgefühl, Kribbeln, „Ameisenlaufen“	<input type="checkbox"/>
e	Schmerzen in Ruhe, besonders nachts	<input type="checkbox"/>

5. Womit entfernen Sie Hornhaut am besten?

a	mit dem Hornhauthobel	<input type="checkbox"/>
b	mit dem Bimsstein	<input type="checkbox"/>
c	mit einer Schere	<input type="checkbox"/>
d	mit einem Hornhautpflaster	<input type="checkbox"/>

6. Was tun Sie bei trockener Haut?

a	Die Füße möglichst lange im Wasser baden.	<input type="checkbox"/>
b	Die Füße mit Cremes (ohne Duft- und Konservierungsstoffe) mit einem hohen Wassergehalt eincremen.	<input type="checkbox"/>
c	Gar nichts, denn trockene Haut ist ein gutes Zeichen.	<input type="checkbox"/>

7. Wie pflegen Sie die Fußnägel?

a	Die Fußnägel werden am besten mit einer Nagelschere rund geschnitten.	<input type="checkbox"/>
b	Die Fußnägel werden am besten mit einem Nagelknipser gekürzt, die Form ist egal.	<input type="checkbox"/>
c	Mit einer Sandfeile werden die Fußnägel so gefeilt, dass die Nägel gerade mit der Nagelkuppe abschließen.	<input type="checkbox"/>

8. Was ist bei Wunden an den Füßen zu tun?

a	Wenn die Wunde nicht schmerzt muss man sich keine Sorgen machen und kann einfach mal abwarten.	<input type="checkbox"/>
b	Die Wundbehandlung ist Sache des Arztes. Auch wenn keine Schmerzen vorhanden sind sollte der Arzt aufgesucht werden.	<input type="checkbox"/>
c	Ein Pflaster darüber kleben und nach einer Woche mal nachsehen, ob die Wunde bereits verheilt ist, reicht völlig aus.	<input type="checkbox"/>

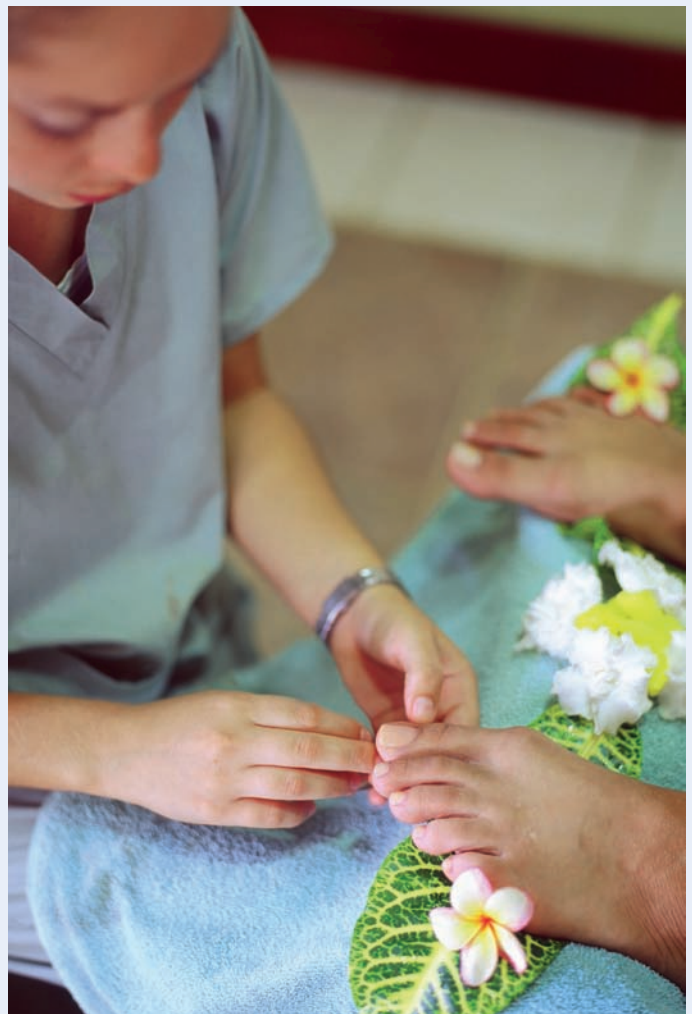
9. Um Druckstellen durch die Schuhe zu vermeiden ist es wichtig, beim Schuhkauf einige Dinge zu beachten! Welche der folgenden Eigenschaften hat der optimale Schuh?

(mehrere Punkte richtig!)

a	einen flachen Absatz	<input type="checkbox"/>
b	einen hohen Absatz	<input type="checkbox"/>
c	Lackleder oder Kunststoff	<input type="checkbox"/>
d	weiches Leder	<input type="checkbox"/>
e	ein schmales Fußbett	<input type="checkbox"/>
f	ein breites Fußbett mit ausreichend Platz für den Fuß	<input type="checkbox"/>

10. Worauf achten Sie, wenn Sie zur Fußpflege zu einer Fußpflegerin gehen?

a	Ich mach einfach einen Termin bei der nächsten Fußpflegerin aus.	<input type="checkbox"/>
b	Ich verschweige am besten, dass ich Diabetiker bin.	<input type="checkbox"/>
c	Ich gehe zu einer Fußpflegerin, die speziell für den diabetischen Fuß ausgebildet ist und weise sie darauf hin, dass ich Diabetiker bin.	<input type="checkbox"/>



AUFLÖSUNG

F1: b | F2: c | F3: b,d,e | F4: a,c,d,e | F5: b | F6: b | F7: c | F8: b | F9: a,d,f | F10: c

Haben Sie alle Fragen richtig beantwortet?

Gratulation! Sie wissen gut über Ihre Erkrankung Bescheid. Weiter so!

Haben Sie zumindest 5 Fragen richtig beantwortet?

Vielleicht nehmen Sie ab und zu Ihr „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“-Patientenhandbuch zur Hand und schmökern darin? Sie sind noch nicht eingeschrieben und haben deswegen kein Handbuch? Verlieren Sie keine Zeit und werden auch Sie „Therapie Aktiv“-Diabetiker.

Sie haben weniger als 5 Fragen richtig beantwortet?

Es wird Zeit Ihr Wissen über Diabetes aufzufrischen! Denn nur wer über seine Erkrankung Bescheid weiß, kann aktiv an seiner Therapie mitarbeiten. Werden Sie aktiv, vielleicht melden Sie sich noch heute zu einer Diabetikerschulung an?!