

**Κλίμακα Αξιολόγησης Nottingham λειτουργικής φροντίδας των ποδιών
(Nottingham Assessment of Functional Footcare - NAFF).**

Θα θέλαμε να γνωρίζουμε τι κάνετε για να προσέχετε τα πόδια σας. Παρακαλείσθε να σημειώσετε την απάντηση που αντανακλά καλύτερα στο τι πραγματικά κάνετε. Παρακαλείσθε να απαντήσετε σε κάθε ερώτηση. Σας ευχαριστούμε.

A/A	ΕΡΩΤΗΣΗ	ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ	ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΒΑΘΜΟΣ
1	Εξετάζετε τα πόδια σας;	Περισσότερο από 1 φορά την ημέρα	3	
		1 φορά την ημέρα	2	
		4-6 φορές την εβδομάδα	1	
		1 φορά την εβδομάδα ή λιγότερο	0	
2	Ελέγχετε τα υποδήματά σας πριν τα φορέσετε;	Συχνά	3	
		Μερικές φορές	2	
		Σπάνια	1	
		Ποτέ	0	
3	Ελέγχετε τα υποδήματά σας όταν τα βγάζετε;	Συχνά	3	
		Μερικές φορές	2	
		Σπάνια	1	
		Ποτέ	0	
4	Πλένετε τα πόδια σας;	Περισσότερο από 1 φορά την ημέρα	3	
		1 φορά την ημέρα	2	
		Τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας	1	
		Λίγες μέρες την εβδομάδα	0	
5	Ελέγχετε αν τα πόδια σας είναι ξηρά μετά το πλύσιμο;	Συχνά	3	
		Μερικές φορές	2	
		Σπάνια	1	
		Ποτέ	0	
6	Στεγνώνετε τις μεσοδακτύλιες πτυχές μετά το πλύσιμο;	Πάντα	3	
		Συχνά	2	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια /ποτέ	0	
7	Χρησιμοποιείτε ενυδατικές κρέμες/αλοιφές στα πόδια σας;	Καθημερινά	3	
		1 φορά την εβδομάδα	2	
		Περίπου 1 φορά το μήνα	1	
		Ποτέ	0	
8	Βάζετε ενυδατικές κρέμες/αλοιφές ανάμεσα στα δάκτυλα;	Καθημερινά	0	
		Περίπου 1 φορά την εβδομάδα	1	
		Περίπου 1 φορά το μήνα	2	
		Ποτέ	3	
9	Κόβετε τα νύχια των ποδιών σας;	Περίπου 1 φορά την εβδομάδα	3	
		Περίπου 1 φορά το μήνα	2	

		Λιγότερο από 1 φορά το μήνα	1	
		Ποτέ	0	
10	Φοράτε σανδάλια;	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
11	Φοράτε παντόφλες;	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
12	Φοράτε αθλητικά υποδήματα;	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
13	Φοράτε δετά υποδήματα;	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
14	Φοράτε μυτερά υποδήματα;	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
15	Φοράτε σαγιονάρες flip-flop;	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
16	Φοράτε προοδευτικά αυξανόμενο χρόνο τα νέα σας υποδήματα;	Πάντα	3	
		Τις περισσότερες φορές	2	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια /Ποτέ	0	
17	Φοράτε κάλτσες από συνθετικό υλικό (λ.χ. nylon);	Τις περισσότερες φορές	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
18	Φοράτε κάλτσες/καλσόν/κολάν χωρίς ραφές;	Συχνά	3	
		Μερικές φορές	2	
		Σπάνια	1	
		Ποτέ	0	
19	Φοράτε υποδήματα χωρίς κάλτσες/καλσόν/κολάν;	Ποτέ	3	
		Σπάνια	2	
		Μερικές φορές	1	
		Συχνά	0	

20	Αλλάζετε κάλτσες/καλσόν/κολάν;	Περισσότερο από 1 φορά την ημέρα	3	
		Καθημερινά	2	
		4-6 φορές την εβδομάδα	1	
		Λιγότερο από 4 φορές την εβδομάδα	0	
21	Περπατάτε μέσα στο σπίτι ξυπόλητη/ος;	Συχνά	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
22	Περπατάτε εκτός σπιτιού ξυπόλητη/ος;	Συχνά	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
23	Χρησιμοποιείτε θερμοφόρα στο κρεβάτι;	Συχνά	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
24	Βάζετε τα πόδια σας κοντά σε φωτιά;	Συχνά	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
25	Βάζετε τα πόδια σας κοντά σε θερμαντικά σώματα;	Συχνά	0	
		Μερικές φορές	1	
		Σπάνια	2	
		Ποτέ	3	
26	Χρησιμοποιείτε θερμόμετρο για να ελέγχετε τη θερμοκρασία του νερού όταν κάνετε λουτρό;	Συχνά	3	
		Μερικές φορές	2	
		Σπάνια	1	
		Ποτέ	0	
27	Χρησιμοποιείτε γιατροσόφια/επικάλια/ ειδικά προϊόντα για αφαίρεση κάλων;	Ποτέ	3	
		Σπάνια	2	
		Μερικές φορές	1	
		Συχνά	0	
28	Χρησιμοποιείτε γάζες όταν έχετε φουσκάλες στα πόδια για να τις καλύψετε;	Ποτέ	0	
		Σπάνια	1	
		Μερικές φορές	2	
		Συχνά	3	
29	Χρησιμοποιείτε γάζες όταν έχετε πληγή/κάψιμο έγκαυμα;	Ποτέ	0	
		Σπάνια	1	
		Μερικές φορές	2	
		Συχνά	3	

Lincoln, N. , Jeffcoate, W. , Ince, P. , Smith, M. and Radford, K. (2007), Validation of a new measure of protective footcare behaviour: the Nottingham Assessment of Functional Footcare (NAFF). *Pract Diab Int*, 24: 207-211. doi:10.1002/pdi.1099