

Nottingham Assessment of Functional Foot Care

Nixtiequ nkunu nafu x'tagħmel biex tiehu hsieb saqajk. Jekk jogħġbok immarka l-kategorija li l-izjed tirrifletti x'tagħmel inti. Jekk jogħġbok irrispondi kull domanda. Grazzi.

1. Inti teżamina saqajk?

Iżjed minn darba f'gurnata

Darba kuljum

4-6 darbiet fil-gimgha

Darba fil-gimgha jew inqas

2. Inti tiċċekkja ż-żarbun tiegħek qabel tilbsu?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

3. Inti tiċċekkja ż-żarbun tiegħek meta tneħħih?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

4. Inti taħsel saqajk?

Iżjed minn darba f'gurnata

Darba f'gurnata

L-maġġoranza tal-ġranet f'gimgha

Ftit ġranet f'gimgha

5. Inti tiċċekkja jekk saqajk humiex xotti wara li tinħasel?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

6. Inti tixxotta bejn is-swaba ta' saqajk?

Dejjem

Hafna drabi

Xi kultant

Rari / Qatt

7. Inti tuża xi krema biex trattab il-ġilda ta' saqajk?

Kuljum

Darba f'gimgha

Madwar darba f'xahar
Qatt

8. Inti tagħmel krema biex trattab il-ġilda bejn is-swaba ta' saqajk?
Kuljum
Madwar darba f'gimgha
Madwar darba f'xahar
Qatt

9. Id-dwiefer ta' saqajk taqtagħhom?
Madwar darba f'gimgha
Madwar darba f'xahar
Inqas minn darba f'xahar
Qatt

10. Inti tilbes sandlijiet?
Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

11. Inti tilbes papoċċ?
Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

12. Inti tilbes żraben tal-isport?
Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

13. Inti tilbes żraben bil-lazzijiet?
Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

14. Inti tilbes żraben ġejjin għall-ponta?
Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

15. Inti tilbes *flip-flops*?
Hafna drabi

Xi kultant
Rari
Qatt

16. Iż-żraben godda tipprova twessagħhom ftit ftit?

Dejjem
Hafna drabi
Xi kultant
Rari / Qatt

17. Inti tilbes kalzetti b'materjal artifiċjali (eżempju najlon)?

Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

18. Inti tilbes kalzetti mingħajr hjata/kalzetti 'l fuq mill-irkoppa/tights?

Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

19. Inti tilbes żraben mingħajr kalzetti bla hjata/kalzetti 'l fuq mill-irkobba/tights?

Qatt
Rari
Xi kultant
Hafna drabi

20. Inti tbiddel l-kalzetti/kalzetti 'l fuq mill-irkoppa/tights?

Iżjed minn darba f'gurnata
Kuljum
4-6 darbiet fil-gimgha
Inqas minn 4 darbiet fil-gimgha

21. Inti qatt timxi hafi / hafja god-dar?

Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

22. Inti timxi hafi / hafja barra?

Hafna drabi
Xi kultant
Rari
Qatt

23. Inti tuża *hot water bottle* fis-sodda?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

24. Inti tpoġġi saqajk hdejn in-nar?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

25. Inti tpoġġi saqajk fuq hiter?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

26. Inti tuża termometru għall-banju?

Hafna drabi

Xi kultant

Rari

Qatt

27. Tuża rimedji għall-kallijiet bħal *corn remedies/corn plasters/paints* meta jkollok xi kallu?

Qatt

Rari

Xi kultant

Hafna drabi

28. Inti tagħmel *dry dressing* meta jkollok nuffata?

Qatt

Rari

Xi kultant

Hafna drabi

29. Inti tagħmel *dry dressing* meta jkollok girfa, qatgħa, jew harqa?

Qatt

Rari

Xi kultant

Hafna drabi