



Informatie voor patiënten met een gipsverband

Informatie voor patiënten met een gipsverband

Inleiding

U heeft op de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH) of op de gipskamer een gipsspalk of een gipsverband gekregen. Deze folder informeert hoe u hiermee om dient te gaan, wat u moet doen bij klachten en waar terecht kunt met vragen.

Gipsbelasting

Er is verschil tussen kalkgips en kunststof gips. Kalkgips heeft 48 uur nodig om volledig hard te worden. Tot die tijd dient u er heel voorzichtig mee te zijn, alleen op een zachte onderlaag laten rusten. Dit is een spalk (gips aan één zijde open).

Kunststof gips is al na 30 minuten uitgehard.

Algemene instructies

- Kunststof en kalkgips mogen niet nat worden.
- Bij jeuk onder het gips; geen voorwerpen gebruiken om onder het gips te krabben. U kunt daarmee uw huid beschadigen. Wel kunt u bijvoorbeeld met een haarföhn onder het gips blazen.
- Het wordt afgeraden te fietsen of auto te rijden met gips.

Gips om de onderarm

- Het is belangrijk om geen ringen aan de vingers van uw ingegipste arm te dragen.
- Houdt met behulp van een draagdoek uw hand hoger dan de elleboog of leg de arm op een kussen op uw schoot. In de nacht mag de draagdoek af, eventueel kunt u uw arm laten rusten op een kussen. De draagdoek kunt u na 3 dagen aflaten, mits er geen zwelling meer is.
- Indien u 17 jaar of ouder bent kunt u Vitamine C 500 mg gaan gebruiken voor 60 dagen. Deze Vitamine C is ter bevordering van de genezing.

Gips om het been

- Geadviseerd wordt het been hoog te houden, ook 's nachts (voet hoger dan de knie, knie hoger dan de heup).
- U mag niet op uw gips lopen.
- Krukken krijgt u mee vanaf de spoedeisende hulp en zijn in bruikleen vanuit de Omring (zie folder uitleen krukken).

Oefeningen

Oefeningen zijn belangrijk om de bloedsomloop te stimuleren, niet-ingegipste gewrichten soepel te houden en de spierkracht zoveel mogelijk te behouden. Probeer de oefeningen enkele malen per dag te doen en dan minimaal 5 keer achter elkaar.

Arm :

- bewegen van de schouder en elleboog
- strekken van de vingers
- vuist maken
- aanspannen van de armspieren

Been :

- bewegen van de knie, heup en tenen
- de beenspieren aanspannen

Contact

U dient contact op te nemen met het ziekenhuis wanneer:

- vingers of tenen blauw of wit worden
- vingers of tenen in sterke mate gaan tintelen
- vingers of tenen niet of nauwelijks kunnen bewegen
- u pijn of knelling voelt door het gipsverband
- uw gips stuk, kapot, nat of te ruim is
- als u nog vragen heeft

Bij vragen of klachten kunt u telefonisch contact opnemen met de gipskamer;

Hoorn:

- Telefonisch spreekuur tijdens kantooruren van 8.30 - 10.00 en 13.30 - 15.00 uur belt u 0229-208259.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0229-257699

Purmerend:

- Tijdens kantooruren van 9.00 tot 16.30 uur belt u 0299-457615.
- Buiten kantooruren belt u de Spoedeisende Hulp 0299-457620.

NB: Ga met vragen of klachten niet naar de huisarts of de huisartsenpost. <neem altijd contact op met het ziekenhuis.

De gipskamer heeft ook een internetsite met informatie: www.dijklander.nl/zorg/afdelingen/gipskamer



50 jaar of ouder en een botbreuk?

Laat u onderzoeken op
osteoporose

Laat u onderzoeken op osteoporose

Uit onderzoek is gebleken dat mensen van 50 jaar of ouder met een botbreuk vaak ernstige botontkalking – oftewel osteoporose – hebben. Hierdoor hebben zij een grotere kans om in de toekomst weer iets te breken. Als u zich laat behandelen voor osteoporose wordt deze kans kleiner. Daarom ontvangt u binnenkort via de post een uitnodiging voor vervolgonderzoek.

U krijgt een afspraak voor:



Een DEXA- scan



Een bloedafname



Een afspraak op de osteoporosepoli

Wilt u niet meedoen aan dit vervolgonderzoek, geef dit dan aan bij uw behandelend arts of zeg de afspraken af.

Vragen

Voor vragen of inlichtingen over de osteoporosepoli kunt u terecht bij de verpleegkundig specialisten osteoporose.

Polikliniek Interne:

Purmerend 0299-457148

Hoorn 0229-257823

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00874-NL 25-05-2023