



Informatie voor patienten met een gipsverband

**Pools:
Informacje dla pacjentów z opatrunkiem gipsowym**

Wstep

W Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (NL: Spoedeisende Hulp) lub w gipsowni zalozono Ci opatrunek usztywniajacy. Ten folder zawiera informacje na temat obchodzenia sie z gipsem oraz porady co zrobic w przypadku dolegliwosci i do kogo sie z nimi zwrocic.

Rodzaje opatrunkow

Klasyczny opatrunek gipsowy rozni sie od opatrunku z gipsu syntetycznego. Gips wapienny potrzebuje 48 godzin do calkowitego utwardzenia. Przez ten czas nalezy obchodzic sie z nim bardzo ostroznie i opierac go wylacznie na miekkim podlozu. Jest to tzw. szyna (gips jest otwarty z jednej strony). Gips syntetyczny jest calkowicie utwardzony juz po 30 minutach.

Zalecenia ogolne

- Zarowno gips wapienny jak i syntetyczny nalezy chronic przed zamoczeniem
- Przy swedzeniu pod gipsem; nie wolno uzywac zadnych przedmiotow do drapania pod gipsem. Moze to doprowadzic do uszkodzenia skory. Zamiast tego mozesz np. uzyc suszarki do wlosow i wdmuchiwac powietrze pod gips.
- Pacjentom z opatrunkiem gipsowym nie zaleca sie prowadzenia auta oraz jazdy rowerem

Gips na przedramieniu

- Na palcach zagipsowanego przedramienia nie wolno nosić pierścionków ani obrączek
- Używając temblaka utrzymuj dłoń w takiej pozycji, aby była ona wyżej niż łokiec lub połóż rękę na poduszce na kolanach. Nocą możesz zdjąć temblak i ewentualnie ułożyć rękę na poduszce. Temblak można zdjąć całkowicie po trzech dniach, pod warunkiem, iż nie ma żadnych obrzeków.
- Jeśli masz 17 lat lub więcej, możesz dostać receptę na witaminę C na 60 dni. Witamina C wspomaga proces gojenia.

Gips na nodze

- Zaleca się trzymanie nogi w gorze, również noga (stopa wyżej niż kolano, kolano wyżej niż biodro)
- Nie wolno stawać na gipsie
- Kule dostaniesz na SORze, są one wypożyczone przez Omring (patrz folder dotyczący wypożyczenia kul)

Cwiczenia

Cwiczenia są ważne dla pobudzania prawidłowego krążenia krwi, do utrzymania elastyczności nie zagipsowanych stawów oraz zachowania sprawności i siły mięśni. Probuje wykonywać je kilkakrotnie w ciągu dnia, powtarzając je za każdym razem min. 5 razy.

Ramię:

- Poruszanie ramieniem i łokciem
- Prostowanie palców
- Sciskanie dłoni w pięść
- Napinanie mięśni ramienia

Noga:

- Poruszanie kolanem, biodrami i nogą
- Napinanie mięśni nogi

Kontakt

Koniecznie skontaktuj sie ze szpitalem, gdy:

- Palce u rak lub u nog zrobia sie biale lub zsinieja
- Palce u rak lub u nog zaczyna dretwiec i poczujesz mocne mrowienie
- Poruszanie palcami u rak lub nog bedzie mocno utrudnione lub niemozliwe
- Poczujesz bol lub mocny ucisk spowodowany zalozonym gipsem
- Twój gips bedzie uszkodzony, polamany, mokry lub zbyt luzny
- Bedziesz mial(a) jakies pytania

Jesli masz doleglosci spowodowane zalozonym gipsem lub jesli bedziesz mial(a) jakies pytania, skontaktuj sie z gipsownia;

Hoorn:

w godzinach otwarcia pod nr tel. 0229-208259.

Poza godzinami otwarcia gipsowni skontaktuj sie z SORem (Spoedeisende Hulp), tel. 0229-257699.

Purmerend:

w godzinach otwarcia pod nr tel. 0299-457615.

Poza godzinami otwarcia gipsowni skontaktuj sie z SORem (Spoedeisende Hulp), tel. 0299-457620.

Uwaga – z w/w doleglosciami lub pytaniami na ten temat nie idz do lekarza rodzinnego czy dyżurnej przychodni tylko zawsze kontaktuj sie ze szpitalem!

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. 0299 457 001

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-01598-NL 14-07-2020