

# Zwemgips met zwemwatten

U heeft een zwemgips gekregen op de gipskamer. Dit houdt in dat u een gips heeft van een kunststof materiaal met daaronder watten die nat mogen worden, omdat de watten bijna geen water opnemen. Dit gips mag nat worden.

U kunt met dit gips onder de douche, in bad en zwemmen.

## **Wat te doen met het gips na het douchen, baden of zwemmen**

Zorg ervoor dat het gips goed droogt nadat het nat is geweest. Belangrijk is dat het gips eerst weer droog moet zijn voordat het weer nat wordt. De droogtijd bedraagt 1 tot 3 uur.

Wanneer het gips langer dan 3 uur nat aanvoelt mag het niet meer nat worden!

- Spoel het gips grondig na met schoon water:
  - nadat u heeft gedoucht, gebaad of gezwommen
  - als er zeepresten onder het gips komen
- Armgips: laat uw arm hangen en laat zoveel mogelijk het water uit het uiteinde van het gips lopen.
- Onderbeengips: buig uw tenen naar boven en beneden, zodat het water langs de tenen het gips uit kan lopen en hef het been, zodat het water er boven uit kan lopen.
- Droogdeppen met een handdoek.
- Bij mooi weer droogt het gips snel aan de lucht in het zonnetje.
- Gebruik eventueel een föhn op de koude/lauwarme stand.

## **Algemene adviezen**

- Ga niet met het gips in vies water zwemmen en zorg dat er geen zand of iets dergelijks inkomt.
- Beweeg uw vingers en tenen regelmatig om zwelling en stijve gewrichten te voorkomen.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om jeuk te bestrijden. Dit veroorzaakt vaak ernstige huidbeschadigingen.

## **Bij welke klachten moet u bellen?**

- Irritatie van de huid.
- Als uw vingers/tenen tintelen, dik worden, blauwpaars of wit verkleuren en deze klachten niet verdwijnen na het hoogleggen of houden van de arm of het been.
- Als het gips scheuren of barsten vertoont.

Vanzelfsprekend kunt u ook voor andere vragen of klachten van maandag tot en met vrijdag bellen met de Gipskamer. Langskomen graag pas na telefonisch overleg.

De Gipskamer is geopend van 8.30 tot 17.00 uur; het telefoonnummer is (0299) 457 615.

Bij problemen buiten de openingstijden van de Gipskamer kunt u bellen met het ziekenhuis, telefoon (0299) 457 457 en vragen naar de afdeling Spoedeisende hulp.

*De Gipsverbandmeesters van het Dijklander Ziekenhuis*