



**Informatie voor patienten met een gipsverband**

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

## **Wstęp**

W Szpitalnym Oddziale Ratunkowym (NL: Spoedeisende Hulp) lub w gipsowni założono Ci opatrunek usztywniający. Ten folder zawiera informacje na temat obchodzenia się z gipsem oraz porady co zrobić w przypadku dolegliwości i do kogo się z nimi zwrócić.

## **Rodzaje opatrunków**

Klasyczny opatrunek gipsowy różni się od opatrunku z gipsu syntetycznego. Gips wapienny potrzebuje 48 godzin do całkowitego utwardzenia. Przez ten czas należy obchodzić się z nim bardzo ostrożnie i opierać go wyłącznie na miękkim podłożu. Jest to tzw. szyna (gips jest otwarty z jednej strony). Gips syntetyczny jest całkowicie utwardzony już po 30 minutach.

## **Zalecenia ogólne**

- Zarówno gips wapienny jak i syntetyczny należy chronić przed zamoczeniem
- Przy swędzeniu pod gipsem; nie wolno używać żadnych przedmiotów do drapania pod gipsem. Może to doprowadzić do uszkodzenia skóry. Zamiast tego możesz np. użyć suszarki do włosów i wdmuchiwać powietrze pod gips.
- Pacjentom z opatrunkiem gipsowym nie zaleca się 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 500mg. 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. Probować 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 zaczna 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 dolegliwosci spowodowane zalozonym gipsem lub jesli bedziesz mial(a) jakies pytania, skontaktuj sie z gipsownia;

### **Hoorn:**

w godzinach otwarcia pod 8.30- 10.00 i 13.30 -15.00 godzina 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/dolegliwosciami lub pytaniami na ten temat nie idz do lekarza rodzinnego czy dyżurnej przychodni tylko zawsze kontaktuj sie ze szpitalem!





**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](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



FLD-01598-NL 07-01-2021