



Opatrunek gipsowy oraz syntetyczna opaska usztyniajaca



Gips- en kunststofverband

Założono Państwu gips lub syntetyczną opaskę usztyniającą. Aby wrócić do zdrowia, należy przestrzegać poniższych zasad.

Er is bij u een gips- of kunststofverband aangelegd. Om een goed herstel te krijgen volgt u de onderstaande regels op.

Utwardzanie gipsu

Gips twardnieje dopiero po dwóch dniach. Opaska usztyniająca utwardza się w ciągu 30 minut. Bez wyraźnej zgody lekarza prowadzącego nie wolno wstawać ani chodzić.

Hard worden van het gips

Gips is pas na 2 dagen hard. Kunststofverband is na 30 minuten hard. U mag er zonder uitdrukkelijke toestemming van uw behandelaar niet op staan of lopen.

Kule

Kule można wypożyczyć w szpitalu. Kule te pochodzą ze sklepu ze sprzętem medycznym domowego użytku w Medipoint. Jeżeli kule nie są już potrzebne, proszę je zwrócić do Medipoint, a nie do Spaarne Gasthuis. Kule można także samemu wypożyczyć z najbliższego sklepu ze sprzętem medycznym domowego użytku.

Krukken

Krukken kunt u huren via het ziekenhuis. Deze krukken zijn van Medipoint thuiszorgwinkel. Heeft u de krukken niet meer nodig? Dan levert u deze krukken weer in bij Medipoint thuiszorgwinkel, dus niet bij het Spaarne Gasthuis. Ook kunt u zelf krukken lenen bij de thuiszorgwinkel in uw eigen regio.

Prowadzenie samochodu

Przez okres noszenia gipsu lub opaski usztywniającej prowadzenie pojazdów odbywa się na własne ryzyko.

Vervoer

Zolang u een gips- of kunststofverband heeft is het besturen van een voertuig voor eigen risico.

Świąd

Nigdy nie należy się drapać pod gipsem za pomocą ostrego przedmiotu. Niewielka rana może szybko doprowadzić do wystąpienia niebezpiecznej infekcji. Swędzenie wywołane poceniem się można od czasu do czasu ochładzać zimnym powietrzem z suszarki lub odkurzaczem.

Jeuk

Krab nooit met een scherp voorwerp onder het gips. Een klein wondje kan al snel een gevaarlijke infectie tot gevolg hebben. Tegen jeuk door transpiratie kunt u met een koude haarföhn of met de stofzuiger af en toe voor wat verkoeling zorgen.

Woda

Opatrunku gipsowego ani opaski usztywniającej nie można zamoczyć. Dobrej jakości, wielokrotnego użytku ochraniacze na gips do kąpieli można zakupić w sklepie medycznym, sklepie ze sprzętem medycznym domowego użytku lub aptece.

Water

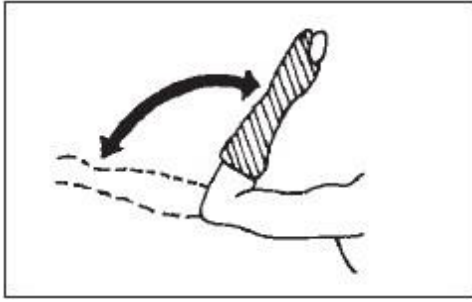
Zowel gips- als kunststofverband mag niet nat worden. Goede, herbruikbare douchehoezen zijn te koop bij de thuiszorgwinkel, gezondheidswinkel, of apotheek.

Ćwiczenia

Przez okres noszenia opatrunku gipsowego lub opaski usztywniającej należy kilkakrotnie w ciągu dnia o różnej porze wykonywać poniższe ćwiczenia. Zapobiega to opuchliznie i sprawia, że ćwiczone są mięśnie ręki lub nogi. Należy ruszać tymi częściami, które nie są w gipsie.

Oefeningen

Zolang u een gips- of kunststofverband draagt doet u verspreid over de dag een aantal keren de onderstaande oefeningen. Dit voorkomt zwelling en zorgt ervoor dat u de spieren van uw arm of been oefent. Wat niet is ingegipst moet worden bewogen.

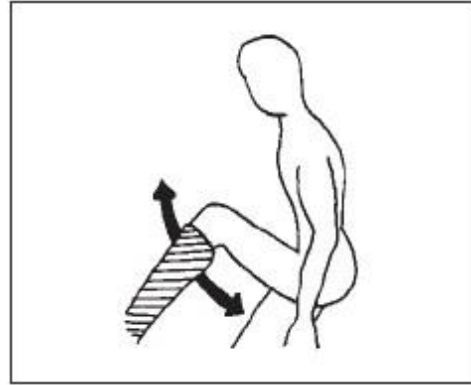


Przy urazie ręki:

- poruszać ramionami i łokciami
- całkowicie wyprostować palce
- zacisnąć dłonie w pięści
- napiąć mięśnie ramion

Bij armlletsel:

- *schouders en ellebogen bewegen*
- *vingers helemaal strekken*
- *vuist maken*
- *armspieren aanspannen*



Przy urazie nogi:

- poruszać palcami u nóg
- napiąć mięśnie nogi, unosząc ją

Bij beenletsel:

- *tenen bewegen*
- *beenspieren aanspannen door het been op te tillen*

Ból

Gips sprawia, że złamana kość pozostaje we właściwej pozycji i może się zrosnąć. A ponadto pozwala odpocząć ręce albo nogi. Dzięki temu ból zmniejsza się. Mimo to nadal często występuje. W takim przypadku można zażywać paracetamol w tabletkach 500 mg. Zaleca się branie 3 razy po 1 albo 2 tabletki 500 mg na dobę. Nie należy czekać, aż ból stanie się nie do wytrzymania i wziąć odpowiednio wcześnie paracetamol. Silniejsze środki przeciwbólowe są dostępne wyłącznie na receptę.

Pijn

Het gips zorgt ervoor dat uw breuk in de juiste stand blijft om te kunnen genezen. En geeft uw arm of been rust. Hierdoor wordt de pijn minder. Toch heeft u vaak nog wat pijn. Bij pijn kunt u paracetamol tabletten van 500 mg slikken. Het advies is om 3 keer per 24 uur 1 of 2 tabletten van 500 mg te slikken. Wacht niet tot de pijn te erg wordt, maar slik op tijd paracetamol. Voor zwaardere pijnstillers heeft u een recept van uw arts nodig.

Dzieci i ból

Jeżeli dziecko odczuwa ból, można mu dać paracetamol dla dzieci. Należy skonsultować z lekarzem rodzinnym, jaka dawka będzie właściwa.

Kinderen en pijn

Heeft uw kind pijn? Dan kunt u kinderparacetamol geven. Vraag aan de arts welke dosis geschikt is voor uw kind.

Gips i latanie samolotem

Latanie samolotem z gipsem okalającym jakąś część ciała (okrężny opatrunek gipsowy) jest zabronione!

Można latać samolotem z longetą gipsową, tzn. opatrunkiem gipsowym założonym na połowę jakiejś części ciała.

Niektóre linie lotnicze zezwalają na przewóz pasażerów noszących gips rozwarty (otwarty przez rozcięcie).

Odpowiednio wcześniej przed podróżą należy skontaktować się z daną linią lotniczą, aby dowiedzieć się, czy zezwala ona na przewóz pasażerów z danym opatrunkiem gipsowym. Czasami konieczne jest przedłożenie zaświadczenia lekarskiego. Można je uzyskać w sali opatrunkowo-gipsowej szpitala. Z gabinetem tym należy się także kontaktować w sprawie zmiany opatrunku.

Jeżeli opatrunek gipsowy jest założony także na udo, należy zarezerwować w samolocie dwa albo trzy miejsca. Proszę to ustalić z liniami lotniczymi. Podróż samolotem z gipsem odbywa się na własną odpowiedzialność.

Gips en vliegen

Vliegen met een gips dat rondom een lichaamsdeel dicht zit (circulair gips) is meestal verboden!

Spalkgips, dit is een gips dat half om het lichaamsdeel zit, is wel toegestaan.

Bij sommige vliegmaatschappijen mag u ook mee met een gips dat gespleten (open gezaagd) is.

Neem ruim voor vertrek contact op met uw vliegmaatschappij om te vragen of u met het gips dat u heeft mag vliegen.

Soms heeft de vliegmaatschappij een medische verklaring nodig. Een medische verklaring kunt u vragen bij de gipskamer. Ook voor veranderingen aan het gips neemt u contact op met de gipskamer.

Heeft u gips waarbij ook het bovenbeen in het gips zit? Dan moet u soms 2 of 3 stoelen reserveren. Overleg dit ook met uw vliegmaatschappij. Vliegen met gips doet u op eigen verantwoordelijkheid.

Ryzyko wystąpienia obrzęku

W przypadku złamania dochodzi do (podskórnego) krwawienia. Takie krwawienie może spowodować obrzęk. Obrzęk to opuchlizna w okolicy złamania. Zbyt duży obrzęk pod opatrunkiem gipsowym lub opaską usztywniającą może być niebezpieczny, ponieważ z powodu braku miejsca naczynia krwionośne mogą zostać zaciśnięte. Może to się stać przyczyną urazu.

Gevaar voor zwelling

Bij een breuk ontstaat een (onderhuidse) bloeding. Deze bloeding kan zwelling tot gevolg hebben. Zwelling is het dik worden van de omgeving van de breuk. Te veel zwelling onder gips- of kunststofverband kan gevaarlijk zijn, omdat door ruimtegebrek bloedvaten dichtgedrukt kunnen worden. Hierdoor kan schade ontstaan.

Zapobieganie obrzękowi

Trzymanie ręki albo nogi w dół powoduje jeszcze większe prawdopodobieństwo wystąpienia obrzęku. Oto kilka porad w celu uniknięcia obrzęków.

Hoe voorkomt u zwelling

Door het laag houden van arm of been ontstaat nog meer kans op zwelling. Hier wat tips om zwelling te voorkomen.

Przy urazie ręki:

- Rękę trzymać podniesioną. W ciągu dnia na temblaku, a w nocy na poduszce. Dłoń należy przy tym trzymać powyżej łokcia.
- Nie nosić obrączek ani pierścionków! W przypadku wystąpienia opuchlizny może dojść do nadmiernego uciskania palców.



Bij armlletsel:

- *Houd uw arm hoog. Overdag in een lus en 's nachts op een kussen. U houdt hierbij de hand hoger dan uw elleboog.*
- *Draag geen ringen! Bij zwelling kunnen deze uw vingers afknellen.*

Przy urazie nogi:

Nogę wraz ze stopą należy umieścić powyżej kolana. Do tego celu należy użyć krzesła lub stołka z poduszką pod nogą. Leżąc w łóżku, można to zrobić, wkładając poduszkę pod materac lub podnosząc koniec łóżka.

Bij beenletsel:

Leg uw been met de voet hoger dan de knie. Leg uw been hiervoor op een stoel of kruk met kussen eronder. In bed doet u dit met een kussen onder het matras of door de achterkant van het bed hoger te zetten.



Kontakt z placówką

Jeżeli, pomimo umieszczenia nogi lub ręki bardzo wysoko, występują jednocześnie poniżej wymienione dolegliwości, należy się skontaktować ze szpitalem.

- Palce u rąk lub nóg są spuchnięte.
- Palce u rąk lub nóg sinieją.
- Palce u rąk lub nóg drętwieją lub odczuwalne jest w nich mrowienie.
- Ból się nasila zamiast ustępować.

Wanneer neemt u contact op

Neem contact op met het ziekenhuis wanneer onderstaande klachten tegelijk optreden en blijven bestaan, ondanks extra hoog leggen van hand of voet.

- *Vingers of tenen worden dik.*
- *Vingers of tenen worden blauw.*
- *Vingers of tenen gaan tintelen of worden gevoelloos.*

- *De pijn toeneemt in plaats van afneemt.*

Proszę się skontaktować ze szpitalem także wtedy, gdy:

- Jest problem z gipsem założonym na oddziale pierwszej pomocy. Należy wówczas skontaktować się z oddziałem pierwszej pomocy Spaarne Gasthuis w **Hoofddorp** albo **Haarlem Zuid**. W ciągu dnia można się skontaktować z działem opieki medycznej czynnym poza godzinami pracy w Haarlem Noord.
- Opaska usztywniająca rozedrże się lub kiedy uciska w jednym miejscu. W takim przypadku należy skontaktować się z salą opatrunkowo-gipsową szpitala.
- Sala jest otwarta od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.30 do 16.30 i można się z nią skontaktować, dzwoniąc pod ogólny numer telefonu szpitala Spaarne Gasthuis. Najlepiej w godzinach porannych.

Neem contact op met het ziekenhuis wanneer:

- *Er problemen zijn met het Eerste Hulp gips. Neem hiervoor contact op met de afdeling spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Hoofddorp** of **Haarlem Zuid**. Overdag kunt u ook contact opnemen met de Spoedpost Haarlem Noord.*
- *Het kunststofverband is gescheurd, of wanneer het kunststofverband op 1 plaats blijft drukken. Neem dan contact op met de gipspolikliniek of gipskamer.*
- *Deze is bereikbaar maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 16.30 uur via het algemene nummer van het Spaarne Gasthuis. Bij voorkeur in de ochtend bellen.*

Wizyty

Aby omówić się na wizytę w sprawie opatrunku gipsowego, przełożyć ją lub odwołać, prosimy dzwonić w godzinach przyjęć przychodni, gdzie pracuje lekarz, który zlecił jego założenie. Specjalizacja jest podana na karcie wizyt.

Proszę wyraźnie zaznaczyć, że chodzi o wizytę w sprawie opatrunku gipsowego i mieć ze sobą swoją kartę wizyt. Nie wszystkie wizyty odbywają się w tym samym miejscu, dlatego należy najpierw sprawdzić adres następnej wizyty.

Afspraken

Voor het maken, verzetten of afzeggen van de afspraak voor de gipskamer belt u tijdens kantooruren de polikliniek van de arts die uw gipsverband heeft voorgeschreven. Het specialisme staat op uw afspraakkaartje.

Wilt u duidelijk vertellen dat het om een afspraak voor de gipspolikliniek gaat en houdt uw afspraakkaartje bij de hand. Let goed op de locatie waar uw volgende bezoek wordt gepland, dit is namelijk niet altijd dezelfde.

Pytania i numery telefonów

Ważne jest, aby otrzymali Państwo właściwe i jasne informacje. Jeżeli po rozmowie z lekarzem i po przeczytaniu niniejszego folderu nadal mają Państwo pytania, proszę je zadawać w czasie wizyty. Najlepiej je wcześniej zapisać, aby o niczym nie zapomnieć.

- dział pierwszej pomocy Spaarne Gasthuis **Hoofddorp**: (023) 224 6880
- dział pierwszej pomocy Spaarne Gasthuis **Haarlem Zuid**: (023) 224 4880
- dział opieki medycznej czynny poza godzinami pracy Spaarne Gasthuis **Haarlem Noord**: (023) 224 7880
- przychodnia chirurgiczna Spaarne Gasthuis: (023) 224 0020
- przychodnia ortopedyczna Spaarne Gasthuis: (023) 224 0130

W niektórych sytuacjach można się skontaktować z przychodnią / salą opatrunkowo-gipsową, dzwoniąc pod ogólny numer telefonu szpitala Spaarne Gasthuis. (023) 224 0000

Vragen en telefoonnummers

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

- spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Hoofddorp**: (023) 224 6880
- spoedeisende hulp Spaarne Gasthuis **Haarlem Zuid**: (023) 224 4880
- spoedpost Spaarne Gasthuis **Haarlem Noord**: (023) 224 7880
- polikliniek chirurgie Spaarne Gasthuis: (023) 224 0020
- polikliniek orthopedie Spaarne Gasthuis: (023) 224 0130

De gipsoli's/gipskamers zijn in specifieke situaties bereikbaar via het algemeen telefoonnummer van het Spaarne Gasthuis (023) 224 0000

Więcej informacji

Pierwsza pomoc, opieka w nagłych wypadkach: <https://sehzorg.nl/>

Informacje:

- Gips na ramieniu: <https://sehzorg.nl/gips-om-uw-arm/>
- Gips na nodze: <https://sehzorg.nl/gips-om-uw-been/>
- Chodzenia o kulach – porady: <https://sehzorg.nl/loopadvies-krukken/>

Meer weten?

sehzorg.nl informatie over:

- gips om uw arm
- gips om uw been
- loopadvies krukken

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl