



Zwemgips

U heeft een zwemgips gekregen op de gipskamer. Dit zwemgips is gemaakt van kunststofmateriaal (kunststofgips). Met deze voorziening kunt u onder de douche, in bad en mag u zwemmen.

Leefregels met zwemgips

Belangrijk is dat u de volgende adviezen opvolgt.

Zwemmen

Houd er rekening mee dat u **minder** goed kan bewegen door het gipsverband in het water. Probeer eerst in ondiep water hoe het gaat en ga dan pas het diepe in.

Hoe om te gaan met het gips na het zwemmen, douchen of baden?

- Laat u uw arm hangen en laat zoveel mogelijk het water uit het uiteinde van het gips lopen.
- Het is beter om niet in natuurwater (meren, rivieren of zee) te zwemmen met gips om. Als parasieten of verontreinigde stoffen vanuit het water onder het gips komen, kunnen huidirritatie of andere problemen optreden.
- Zwem bij voorkeur alleen in zwembadwater met chloor.
- Spoel het gips onder de kraan grondig schoon nadat u heeft gezwommen, gedoucht of gebaad.
- Zorg dat het gips goed droogt nadat het nat is geweest. Dit kunt u doen door als het warm weer is in de zon te gaan zitten, of anders door het gips droog te föhnen (niet te heet) gedurende 15 minuten.

Algemene adviezen

- Beweeg uw vingers regelmatig om zwelling en stijve gewrichten te voorkomen.
- Zorg dat er geen vuil of zand tussen het gips komt, dit kan huidirritatie geven.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om jeuk te bestrijden. Dit kan huidbeschadigingen veroorzaken. Jeuk ontstaat vaak door vocht, föhn het gips (niet te heet) daarom altijd goed droog. Bij de apotheek is in geval van ernstige jeuk een anti-jeukspray te koop.

Wanneer contact opnemen met de gipskamer?

Neem in de volgende gevallen contact op met de gipskamer:

- Als de vingers tintelen, dik worden of paarsblauw verkleuren.
- Als u de vingers niet of nauwelijks meer kan bewegen.
- Het gips pijn veroorzaakt of knelt.
- Als het gips kapot is gegaan.



Zwemgips verwijderen

Dit zwemgips verwijderen we net zoals we dat doen bij andere gipsverbanden. Dit gebeurt met een speciale gipszaag, deze draait niet rond maar trilt.

Vragen?

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de gipskamer.

Bereikbaarheid gipskamer

Gelre ziekenhuizen Apeldoorn	Gelre ziekenhuizen Zutphen
<ul style="list-style-type: none">• maandag t/m vrijdag• 8.30 – 16.00 uur• Tel: 055 – 581 84 93	<ul style="list-style-type: none">• maandag t/m vrijdag• 08.30 – 16.00 uur• Tel: 0575 – 592 946
<ul style="list-style-type: none">• 's avonds, 's nachts, weekend• Tel: 055 – 581 81 81 en vraag naar de Spoedeisende Hulp	<ul style="list-style-type: none">• 's avonds, 's nachts, weekend• Spoedeisende Hulp• Tel: 0575 – 592 356