

Patiëntenvoorlichting

Zwemgips

Adviezen en instructies voor ná het zwemmen, douchen en baden

Zwemgips

U heeft zwemgips gekregen. Dit is gips van kunststof met of zonder zogenoemde zwemwatten. U kunt met dit gips zwemmen, douchen en in bad. In deze folder vindt u adviezen en instructies hoe u **ná** het zwemmen, douchen en baden met dit gips moet omgaan. Het is belangrijk dat u deze instructies goed opvolgt.

Houd er rekening mee dat u door het gips minder goed in het water kunt bewegen.

Adviezen en instructies

- Zwem bij voorkeur alleen in een zwembad met chloorwater, en niet in buitenwater zoals een meertje, rivier of in de zee. Eventuele parasieten of verontreinigde stoffen kunnen onder uw gips komen en huidirritatie of andere problemen veroorzaken.
- Laat na het zwemmen, douchen of baden eerst zoveel mogelijk water uit het gips lopen.
 - Bij armgips : laat uw arm hangen en laat aan de onderkant zoveel mogelijk water uit het gips lopen.
 - Bij onderbeengips of softcast: buig uw tenen naar boven en beneden zodat het water langs uw tenen uit het gips kan lopen. Of til uw been op zodat het water aan de bovenkant uit het gips kan lopen.
- Spoel het gips daarna grondig na met schoon water.
- Föhn het gips vervolgens op de lauwwarme stand gedurende een kwartier goed droog. Bij mooi weer kunt u ook met uw gips in de zon gaan zitten.
- Zeg bij het verwijderen van het gips tegen de gipsmeester dat u zwemgips heeft. De gipsmeester houdt hier dan rekening mee. Dit is belangrijk om huidbeschadigingen zoveel mogelijk te voorkomen.

Bij welke klachten waarschuwt u het ziekenhuis?

Neem bij (één van) de volgende klachten contact op met de gipskamer:

- als dikke, paarsblauwe en/of tintelende vingers of tenen na hoog leggen van uw arm of been niet overgaan
- als u uw vingers of tenen niet of nauwelijks kunt bewegen
- als het gips knelt of pijn veroorzaakt
- als het gips ondanks föhnen niet goed droogt
- als het gips scheurt of te weinig steun geeft

Uw vragen

Met vragen of klachten kunt u contact opnemen met de gipskamer. Dat kan op werkdagen van 8:30 tot 12:30 uur en van 13:30 tot 16:00 uur:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2456
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6409

's Avonds, 's nachts en in het weekend kunt u contact opnemen met de spoedeisende hulp (SEH):

- locatie Alkmaar: 072 - 548 2480
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6969