

## Zwemgips

### Informatie en instructies

U heeft 'zwemgips' gekregen. Daarmee kunt u uw dagelijkse bezigheden, zoals douchen, baden en wassen gewoon doen. Zelfs zwemmen is mogelijk. In deze folder geven we informatie over zwemgips en aandachtspunten.

### Wat is zwemgips?

Zwemgips is een kunststof gips. De watten zijn vervangen door plastic. Deze plastic onderlaag stoot water af zodat dit niet te lang nat blijft.

### Wanneer krijgt u zwemgips?

De arts en de gipsverbandmeester overleggen of zij de aandoening kunnen behandelen met zwemgips. Niet alle aandoeningen zijn geschikt voor zwemgips.

### Hoe gaat u om met zwemgips?

#### Afspoelen

Na het zwemmen in chloor of zeewater spoelt u het gips altijd goed schoon met zeep en water. Gebruik hiervoor een milde zeep en spoel zorgvuldig na met schoon water.

#### Drogen

Na het zwemmen of douchen is het belangrijk het gips zo goed mogelijk droog te maken.

- Houd het gips omhoog zodat het water er goed uit kan lopen. Zorg er bij onderbeengips voor dat de hiel ook goed leeg stroomt. Let er bij bovenarmgips op dat de elleboogplooï leeg stroomt;
- Droog het gips af met een handdoek;
- Laat het gips drogen aan de (buiten)lucht of door een koude föhn. Meestal druppelt het gips in enkele minuten droog. Na ongeveer 90 minuten voelt het gips weer droog aan.

### Wat moet u niet doen met zwemgips?

- Stop nooit iets tussen het gips en de huid. Hierdoor kan de huid beschadigen en kunnen wondjes ontstaan waardoor een ontsteking kan volgen;
- Knip het gips nooit zelf. En breek het ook niet zelf af. Dan heeft het gips niet meer de bedoelde functie;
- Breng geen olie, poeder of andere stoffen in de buurt van of onder het gips aan;
- Ga niet met een nat gips naar bed. Kies ervoor om in de ochtend te douchen zodat het tijdens dagelijkse activiteiten aan de (buiten)lucht kan drogen. Of, als u toch graag in de avond doucht, föhn het gips voor het in bed stappen eerst goed droog.

### Wanneer moet u contact opnemen met de gipskamer?

●

- Het gips is gebroken of gescheurd;
- De huid onder het gips is geïrriteerd;
- Er is sprake van toenemende pijn of overmatige zwelling;
- Er zijn huidproblemen zoals drukplekken, wonden of blaren ontstaan;
- Het buigen van vingers of tenen is pijn gaan doen of het gevoel is verstoord geraakt;
- Bij koorts die u niet kunt verklaren;
- Als er een onaangename geur uit het gips komt.

## Contactgegevens

HagaZiekenhuis, Els Borst-Eilersplein 275, 2545 CH Den Haag

### Telefoonnummer gipskamer bij klachten of vragen:

- maandag tot en met vrijdag
- tussen 8.30 en 16.30 uur
- telefoon: (070) 210 1380

Buiten bovengenoemde tijden en in het weekend belt u bij urgente klachten de Spoedeisende Hulp: (070) 210 2060.

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

204219022023