

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Gips

Tips

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Geachte patiënt,

U heeft zopas onze dienst Spoedgevallen bezocht in verband met een breuk of zware verstuiking.

Met deze brochure willen wij u graag meer algemene informatie geven over het dragen van een gipsverband. Wij hebben een aantal nuttige tips op een rijtje gezet, zodat u deze thuis nog eens rustig kan lezen.

We willen er uw aandacht op vestigen, dat de behandeling die de geneesheer bij u heeft ingesteld en ook de adviezen die hij u daaromtrent gaf, kunnen afwijken van de inhoud van deze brochure.

Volg in dat geval steeds de instructies van uw arts!

INHOUDSTAFEL

1. Been in het gips	3
2. Arm in het gips	3
3. Jeuk	4
4. Belangrijke aandachtspunten bij een gipsverband	4
5. Contacteer de dienst spoedgevallen	4
6. Krukken & hulpmiddelen	5
7. Contact	5

01 BEEN IN HET GIPS

De volgende zaken zijn belangrijk om zo aangenaam mogelijk om te kunnen gaan met uw gips en uw herstel vlot te laten verlopen:

- Leg uw been steeds hoger dan uw hart en steun daarbij het verband over de hele lengte. Geen knik in de knie. Dit doet u best met kussens. Het is niet raadzaam uw been op de rand van een tafel of stoel te laten rusten.
- Hef uw been regelmatig met eigen kracht op. Indien de lengte van het verband het toelaat, kunt u uw been ook buigen en strekken. Dit om verslapping van de beenspieren te voorkomen.
- Beweeg de tenen.
- U mag het been enkel belasten volgens de instructies van de arts.

02 ARM IN HET GIPS

- Wij raden u aan om zo snel mogelijk na het ongeval of zeker bij aankomst in het ziekenhuis alle juwelen uit te doen. Bij de minste zwelling kunnen juwelen een stoornis in de bloedsomloop veroorzaken.
- Draag uw arm in een draagdoek, met de pols hoger dan de elleboog; dit voorkomt zwelling van de vingers.
- 's Nachts legt u de in gegipste arm best op een kussen, zodat de onderarm zich ongeveer op harthoogte bevindt.
- Beweeg regelmatig met uw vingers.
- Wanneer ook uw elleboog in het verband zit, draai dan regelmatig cirkels met de schouder, terwijl uw arm rust in de draagdoek.

03 JEUK

- Bij jeuk kan u met een haardroger koele lucht achter het gips inblazen (nooit hete lucht!).
- Eventueel kan u bij de apotheker een speciale jeukwerende spray verkrijgen.

04 BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN BIJ EEN GIPSSPALK

- Bij een gipsspalk kan je, om de zwelling te doen verminderen, ijs op de open zijde van de spalk aanbrengen. Draai het ijs wel ergens in om het gips niet te bevochtigen.
- Gipsverband is niet bestand tegen contact met water. Probeer dit te vermijden.
- Lopen op een (half-)open gips mag NIET!
- Probeer het gipsverband nooit zelf bij te werken of te verwijderen.
- Steek bij jeuk nooit scherpe voorwerpen vb. breinaalden, in het gipsverband, hierdoor kunnen wondjes ontstaan.

05 CONTACTEER DE DIENST SPOEDGEVALLEN

- Indien de vingers of tenen van het gegipste lidmaat: tintelen, zwellen, blauw, wit, koud of gevoelloos worden, breng het lidmaat dan in hoogstand. Indien er na 1 uur geen verbetering is, dient u een dokter te raadplegen of zich aan te melden op de dienst Spoedgevallen.
- Indien het gipsverband oncomfortabel zit of pijn veroorzaakt, doordat het verband te vast of te los zit.
- Indien het gipsverband week wordt, beschadigd of gescheurd is.
- Indien er een bijzonder slecht riekende geur uit het gipsverband komt.

06 KRUKKEN & HULPMIDDELEN

Voor hulpmateriaal kan u terecht bij de mutualiteit, bij een bandagist of bij het Wit-Gele Kruis

- **Uitleendienst Wit-Gele Kruis**, Hoogstraat 66, 3600 Genk, tel. 089 30 59 66
- **Uitleendienst De Voorzorg**, Winterslagstraat 55 bus 1, 3600 Genk, tel. 089 35 30 37
- **Uitleendienst Liberale Mutualiteit Limburg**, Venestraat 171 bus 1, 3600 Genk, tel. 089 36 12 57

Neem best op voorhand even telefonisch contact op, sommige diensten vragen een waarborg die u terugkrijgt bij inlevering van het materiaal.

Indien u niet in de regio Genk woont, kan u steeds contact opnemen met het plaatselijk kantoor van uw gemeente.

07 CONTACT

- Uw huisarts

ZOL Genk campus Sint-Jan

- Dienst spoedgevallen
Tel. 089 32 51 40
- Raadpleging orthopedie
(binnen de kantooruren):
Tel. 089 32 61 01
- Algemeen nummer ziekenhuis
Tel. 089 32 50 50

ZOL Maas en Kempen

- Dienst spoedgevallen
Tel. 089 50 60 00
- Raadpleging Orthopedie
(binnen de kantooruren):
Tel. 089 50 57 30
- Algemeen nummer ziekenhuis:
Tel. 089 50 50 50

Wij wensen u een spoedig en volledig herstel toe!



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be