

## Patient Information

### Polish

#### Porady dotyczące gipsu

Prosimy dbać o swój gips, ponieważ jego zakładanie jest kosztowne i czasochłonne.

Należy niezwłocznie skontaktować się z pracownią gipsową (plaster room) lub oddziałem ratunkowym (Emergency Department) z prośbą o poradę, jeśli mają Państwo jakiegokolwiek pytania związane ze swoim gipsem, a zwłaszcza jeśli:

- wystąpi opuchlizna palców u rąk lub u nóg, palce staną się sine lub blade, wystąpi utrata czucia i staną się one zimne (w porównaniu z drugą, nie zranioną stroną);
- w kończynie pojawi się nagły, dotkliwy ból (który nie ustępuje pod wpływem środków przeciwbólowych, odpoczynku ani uniesienia);
- gips ulegnie zamoczeniu lub stanie się miękki;
- gips stanie się luźny i niewygodny lub pęknie;
- pojawi się uczucie podobne do występowania pęcherza pod gipsem lub wydzielina;
- przypadkowo upuszczą Państwo na gips jakiś przedmiot (może powstać odleżyna).



## Patient Information

### Polish

**Należy pozwolić, aby gips wysechł naturalnie. Gips modelarski wysycha w ciągu 48 godzin, a gips syntetyczny — w ciągu jednej godziny.**

Jeśli założono Państwu zdejmowaną szynę usztywniającą, należy ją odpowiednio dostosować za pomocą pasów na rzepy tak, aby prawidłowo się układała. Jeśli szyna jest niewygodna lub nieprawidłowo układa się na końcu, należy skontaktować się z pracownią gipsową.

- Należy korzystać z kul zgodnie z zaleceniami, ale w pierwszym tygodniu po urazie warto jak najwięcej wypoczywać, aby uniknąć wystąpienia obrzęku.
- Odpoczywając, zwłaszcza w nocy, należy jak najwyżej unosić kończynę, aby zmniejszyć obrzęk.
- Należy jak najczęściej ćwiczyć wszystkie stawy, które nie znajdują się w gipsie, aby utrzymać krążenie krwi oraz zdolność wykonywania ruchów.
- Należy stawić się na następnej wizycie na oddziale złamań lub oddziale ratunkowym (Fracture/Emergency Department). W przypadku jakichkolwiek problemów z transportem, należy skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu (GP).
- Kule należy zwrócić oddziałowi ratunkowemu lub fizjoterapeucie.
- Przez 48 godzin, kiedy gips wysycha, należy chronić pościel oraz meble – kończynę w gipsie należy umieszczać wyłącznie na miękkich powierzchniach, na przykład poduszkach.



## Patient Information

### Polish

**Nie wolno prowadzić pojazdów** do czasu skontaktowania się ze swoją firmą ubezpieczeniową w sprawie polisy ubezpieczeniowej.

- **Nie wolno** moczyć gipsu.
- **Nie wolno** drapać się pod gipsem za pomocą czegokolwiek, ponieważ grozi to powstaniem rany lub wrzodu.
- **Nie wolno** obciążać gipsu do czasu, kiedy zostanie wydane odpowiednie polecenie.
- **Nie wolno** doprowadzać do zwisania kończyny w gipsie, zwłaszcza w pierwszym tygodniu po urazie lub operacji.
- **Nie wolno** opierać nogi na twardych powierzchniach, na przykład stoliku.
- **Nie wolno** podnosić ciężkich przedmiotów w przypadku złamanego nadgarstka lub ramienia.
- **Nie należy** się martwić, jeśli na kończynie pojawiają się siniaki, ponieważ jest to powszechne po urazie.
- **Nie wolno** podejmować prób wysuszenia gipsu w pobliżu kominka ani grzejnika.
- **Nie wolno** nakładać lakieru do paznokci na uszkodzoną kończynę, kiedy znajduje się ona w gipsie.

Jeśli mają Państwo dalsze pytania lub obawy, prosimy skontaktować się z:

#### **Pracownią gipsową (Plaster Room)**

Od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.30 do 16:00  
01935 384 226

#### **Oddziałem ratunkowym (Emergency Department)**

01935 384 355

**Jeśli życzą sobie Państwo otrzymać tę ulotkę w innym formacie, na przykład dużym drukiem, prosimy zadzwonić na numer telefonu:**

**01935 384256**

