

✓ *Die Finger und Zehen sind geschwollen und steif:*
... häufiger hochlagern und bewegen!

✓ *Bei Taubheitsgefühl, Wadenkrämpfen und unnatürlicher Verfärbung, einem lockeren Gips:*
... sich unverzüglich an den behandelnden Arzt wenden!

✓ *Es juckt unter dem Gips:*
... meist von kurzer Dauer, nicht mit einem Gegenstand kratzen (verursacht Wunden)!

✓ *Beim Beingips: Wenn Sie rauchen und die „Pille“ nehmen :*
... sagen Sie es Ihrem Arzt,
→ **Thrombosegefahr !**

✓ *Schwierigkeiten beim Treppensteigen:*
... rutschen Sie auf dem Gesäß rauf und runter!

Egal welcher Gips Ihnen angelegt wurde, das Duschen, Baden und Schwimmen ist nicht möglich.

4° Der Gips wird entfernt ...

- ⇒ den zweiten Schuh mitbringen
- ⇒ trockene Haut mit Lotion eincremen

KONTAKTADRESSEN

✓ *Hilfe im Haushalt ...*

- ⇒ Familiendienst 087/ 590 780
- ⇒ „Essen auf Rädern“: Auskunft erteilt das ÖSHZ/CPAS Ihrer Gemeinde
- ⇒ Einige Alten- und Pflegeheime sowie Restaurants bieten ebenfalls die Möglichkeit, Mahlzeiten einzunehmen. Entnehmen Sie die Rufnummer dem örtlichen Telefonbuch.
- ⇒ EUDOMOS: 087/ 590 590

✓ *Hilfe bei der Körperpflege*

- ⇒ Gelb-Weißes-Kreuz Ihrer Gemeinde;
- ⇒ selbstständige PflegerInnen
- ⇒ PflegerInnen Ihrer Krankenkasse

Herausgegeben durch S. Klinges 1999.
Übernommen durch die PATIS-Koordination,
St. Nikolaus-Hospital Eupen 9.2011

Patienten  nah!

ST. NIKOLAUS-HOSPITAL

Notaufnahme

Hufengasse 4-8, 4700 Eupen

Tel. 087 / 599 599

RPM 406.657.850



INFORMATION
PATIENT
SCHULUNG

**Verhaltenshinweise
nach
Anlegen
eines Gipsverbandes**

Sie haben soeben eine Gipsschiene (halben) – oder einen zirkulären (ganzen) Gips erhalten.

Mit diesem Informationsblatt möchten wir Ihnen helfen, besser mit dem Gips zurecht zu kommen.

1° Sie haben einen Gips am Fuß / Bein

✓ *Wie können Sie sich fortbewegen ?*

Benutzen Sie zur Verfügung stehende Hilfsmittel wie :

- ⇒ Krücken (Gehstöcke)
- ⇒ 3-Bein
- ⇒ Gehwägelchen
- ⇒ Rollstuhl

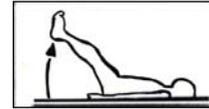
✓ *Wo sind diese zu erhalten ?*

Krücken in jeder größeren Apotheke.
Andere Hilfsmittel erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse und der Rot-Kreuz-Sektion Ihrer Gemeinde.

N.B. Gehwägelchen sind für ältere Leute ideal ; festes Schuhwerk gibt zusätzliche Sicherheit.

Mit einer Gipsschiene dürfen Sie nicht auftreten !

✓ *Den Fuß oder das Bein hochlegen !
Höher als das Herz !*



Hierzu einige Tipps für Zuhause :

- ⇒ Fußende am Bett verstellen ;
- ⇒ Kopfende verstellbar ? Schlafen Sie ausnahmsweise verkehrt herum ;
- ⇒ Bett nicht verstellbar ? Erhöhen Sie Ihre Matraze mit einem festen Gegenstand (Die Erhöhung muss auch dann noch gewährleistet sein, wenn der Gips aufliegt !).
- ⇒ **auch tagsüber**

✓ *Was können Sie anziehen ?*

- ⇒ eine am Fußende weite Hose
 - ⇒ Jogging-Hose oder Legging
- Zehen vor Kälte schützen !**

Noch ein Tipp !

Beim Anziehen die betroffene Seite zuerst, beim Ausziehen umgekehrt.

Im Notfall!
087/599 599
Ärzte und Pflegepersonal Ihrer
Notaufnahme

2° Sie haben einen Gips am Arm

Ihre Fingerfertigkeit ist eingeschränkt !

✓ *den Arm hochlegen!*

Sie erhalten eine Schlinge. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie mit den Fingern des betroffenen Armes die entgegengesetzte Schulter berühren können. Wichtig ist es auch, gelegentlich den Arm aus der Schlinge zu nehmen, um den Ellbogen und die Schulter beweglich zu haben.

✓ *Was können Sie anziehen?*

- ⇒ Ideal sind Pullover und Hemden mit dehnbaren Ärmeln

3° Mögliche Probleme

✓ *Anhaltende Schmerzen*

- ⇒ aufgrund angeschwollener Füße und Finger... **Hochlagern!**

Wenn keine Besserung eintritt, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt!

- ⇒ aufgrund einer Druckstelle,
wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt!