

## بضمادة الجبس للبيت

### ضمادة جيبس وعندها؟

لقد حصلت لِنُوك, بأمر من الطبيب, على ضمادة جيبس أو مادة صناعية. تستطيع أن تقرأ في هذا المنشور ما يُسَمَّح وما لا يُسَمَّح القيام به بذلك.

### متى تكون الضمادة صلبة بما فيه الكفاية؟

حَصَلَتْ ضمادة مادة صناعية بعد ساعة على قوتها القصوى. عند ضمادة جيبس يستغرق ذلك 24 ساعة, خلال تلك الـ 24 ساعة يكون عليك أن تكون حذراً جداً من الجيبس. لا تضع ذراعك أو ساقك بالجيبس على حافات صلبة, لكن ضع وسادة تحتها.

### جبيرة الجيبس

عند جبيرة جيبس حول ذراعك يجب عليك الحفاظ على الذراع عالية بمساعدة مسندة ذراع. يجب بذلك أن تكون يدك أعلى من مرفقك. في الليل يمكن نزع مسندة الذراع وتضع ذراعك على وسادة.

إذا كانت عندك جبيرة جيبس حول ساقك, عندها يجب عليك الحفاظ على تلك الساق عالية. بهذا تحافظ على الكاحل أعلى بعض الشيء من الركبة والركبة مرة أخرى أعلى من حوضك. إذا كنت تجلس في كرسي, تضع ساقك على وسادة على مقعد كرسي مُفَانِلِك. في السرير يمكنك وضع وسادة أو سادتين تحت نهاية مرتبتك.

### لا تفعل

- يمكن نشوء إنتفاخات. هذه يمكن أن تؤدي إلى إضطرابات في دوران الدم. لذا لا ترتدي خواتماً إذا كان عندك ضمادة جيبس أو مادة صناعية حول ذراعك. بلوئ الأظافر نُعاين دوران الدم. لذا لا تستخدم طلاء أظافر.
- يمكن لجرح تحت الجيبس أن تكون عاقبته عدوى. لذا لا تحك أبداً بأشياء صلبة تحت الجيبس إذا كانت عندك حكة.
- لا يسمح بتبلل الجيبس. لا يُسَمَّح لك بالإستحمام بدون غلاف وقاية خاص. لا يُسَمَّح لك بالسباحة به.
- ضمادة المادة الصناعية مضادة للماء, لكن الضمادة الموجودة تحتها تمتص الماء. يمكن أن يؤدي ذلك إلى ضيق ومضاعفات جلدية. لذا لا يُسَمَّح لك أيضاً بضمادة مادة صناعية الإستحمام بدون غلاف وقاية ولا السباحة.
- لا يُسَمَّح لك بإزالة الجيبس أبداً بنفسك.

### نعم إفعل

- عند جيبس مشي يمكنك الأفضل رفع الحذاء بقدمك المعافى بعض الشيء.
- يمكنك تنظيف ضمادة المادة الصناعية من الجانب الخارجي بمنشفة مبللة أو فرشاة.

### تمارين

طالما ترتدي ضمادة الجيبس أو المادة الصناعية تقوم بالتشاور مع طبيبك أو أستاذ ضمادة الجيبس, بإنتظام بالتمارين التالية:

### عند إصابات ذراع:

- تحريك الكتفين والكوعين;
- بسط أصابع اليدين كلياً;
- عمل قبضة;
- تقليل عضلات ذراعك.

### عند إصابات ساق:

- تحريك الورك واصابع القدمين;
- تقليل عضلات الساق عن طريق رفع ساقك.

### إنتبه

- تتصل هاتفياً بصانع الجيبس عندما:
- تصبح أصابع يديك أو قدميك سميكة أو زرقاء بشكل مُفَلَق ولا يزول هذا بعد مد ذراعك أو ساقك عالياً;
- تصبح أصابع يديك أو قدميك بيضاء;
- تبدأ أصابع يديك أو قدميك بالتململ أو بالتسبب بالألم;
- يُبيد الجيبس شقوق أو صدوع;
- تبلل الجيبس;
- عند كل الأشياء الأخرى التي لا تتفق بها.

### أسئلة؟

إذا كان لايزال عندك اسئلة, إطرحها مُطَمِّنًا على طبيبك المُعالِج أو على أستاذ ضمادة الجيبس.

### أرقام هواتف مهمة

غرفة الجيبس من الإثنين لغاية الجمعة بين الساعة 8.30 و 16.30 : 020 - 512 4102

### قسم المُساعدة العاجلة (SEH)

مساءً وفي نهاية الأسبوع: 020 - 512 4113

### أين؟

تجد غرفة الجيبس في الطابق الأرضي, عند مدخل العيادة الخارجية مقابل مختبر أخذ الدم (OOK).