

FRÆDSLUEFNI

# GIFS

Almennar upplýsingar



Gifsumbúðir eru notaðar til að hindra hreyfingu ákveðins líkamshluta þegar fólk hefur beinbrotnað, hlotið sinaskaða, liðbandaáverka eða er með sýkingu.

## Gifsumbúðir

### a) Hvítt gífs

- Er náttúrulegt efni sem er bleytt og síðan mótað.
- Er notað á nýja áverka, ýmist sem spelka eða heilgífs.
- Þornar á 1-3 sólarhringum. Nauðsynlegt er að gífsið fái tíma til að þorna áður en reynt er á það.



### b) Plastgífs

- Er gerviefni sem er bleytt og síðan mótað. Þornar á 30 mínútum.
- Plastgífs er notað þegar um lengri gípsmeðferð er að ræða.

## Umhirða

Fara þarf vel með gífsið og halda því þurru og hreinu.

Nauðsynlegt er að þrifa reglulega á milli taa á gífsuðum fæti til að koma í veg fyrir sveppasýkingu.

Til eru sérstakir plasthólkar í lyfjaverslunum til að setja yfir handar- og fótágífs áður en farið er í sturtu.

Notast má við þykkann plastpoka sem þarf að ná vel upp fyrir gífsið, festið vel með plástri og gætið þess að ekki leki meðfram samskeytunum, svo gífsið blotni ekki.



## Kláði/ópægindi

Einstaka finnur fyrir kláða undir gifsinu. Forðast ber að klóra sér með oddhvössum áhöldum undir gifsinu vegna hættu á sáramyndun. Reynst hefur vel að klóra sér á sama stað á hinum útlimum.

Verði kláðinn óbærilegur er hugsanlegt að um ofnæmissvörun sé að ræða og er þá rétt að hafa samband við hjúkrunarfræðing á bráða- og göngudeild G3 á Landspítala í Fossvogi vegna þessa.

## Æfingar í gifi

Hafa hátt undir hendi/fæti til að draga úr bólgu og bjúgmyndun.

Rétta og kreppa fingur eða tær til að draga úr bólgu og efla vöðvastyrk.

Gera æfingar til að liðka og styrkja þá liði og vöðva sem ekki eru gifsaðir.

## Eftirlit

Röntgenmyndir eru teknar til að fylgjast með brotinu og hvernig það grær.

Röntgenmyndir eru ýmist teknar í gegnum gifið eða án þess.

## Almennt

Gifs er ýmist klippt af eða sagað með sérstakri gifs-sög. Sagarblaðið snýst þó ekki heldur titrar og veldur ekki skaða.

Sumir finna fyrir ónotatilfinningu fyrst eftir að gifs hefur verið fjarlægt.

Mikilvægt er að láta starfsfólk vita og beygja sig fram eða leggjast útaf til að auka blóðstreymi til höfuðs.

Proti getur sótt að áverkanum eftir að gips hefur verið fjarlægt. Gott er að nota teygjusokk yfir daginn, fyrst á eftir.



Upplýsingar um hversu mikið álag má leggja á útliminn og um æfingar sem á að gera eftir gífstöku, eru veittar af lækni/hjúkrunarfræðingi eða sjúkraþjálfara.

Búast má við auknum hárvexti undir gifi, en það lagast á skömmum tíma eftir að gifið hefur verið tekið af.

Ef þörf er á nánari upplýsingum:  
bráða- og göngudeild G3 Landspítala í Fossvogi  
Sími: 543-2040 / opin kl. 08:00 til 23:30 alla daga

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI ÁGÚST 2018

ÁBYRGÐ: DEILDARSTJÓRI OG YFIRLÆKNIR BRÁÐA- OG GÖNGUDEILDAR G3

LJÓSMYNDIR: ÞORKELL ÞORKELSSON

HÖNNUN: SAMSKIPTAÐEILD LSH

LSH-1573