



Recomanacions per a les cures del malalt a l'alta FRACTURA DE FÈMUR.

Volem donar-li uns consells, perquè algunes de les cures que ha rebut durant la seva estada a l'Hospital tinguin una continuïtat en el seu domicili, i es recuperi al més aviat possible.

- * Haurà de procurar que la ferida cicatritzi correctament, per això:
 - * Pot dutxar-se diàriament (es preferible la dutxa a la banyera) o fer-se la higiene habitual diària; si no li diuen el contrari la ferida pot mullar-se. Si duu punts, esbandeixi's amb cura i assequi's **sense fregar**, amb petits tocs o ajudant-se d'un assecador amb aire fred.
 - * Desinfecti's la ferida amb povidona iodada (de venda a farmàcies). No és necessari que la ferida estigui tapada.
 - * No exposi la cicatriu al sol. Quan ho faci, utilitzi pomada de protecció total (igual o superior a 25).
 - * És important que tingui la pell ben hidratada. Posis una crema hidratant, insistint de manera especial en els talons i turmells, així evitarà petites ferides. Begui molta aigua, almenys 8 vasos al dia, i faci una dieta rica en fruites i verdures. Això l'ajudarà a estar ben hidratat i a evitar el restrenyiment.
- * Les limitacions de la seva activitat variaran d'acord amb com es trobi, però en general:
 - * Eviti fer grans esforços com aixecar pesos o ajupir-se innecessàriament.
 - * Faci cada dia els exercicis que li ha ensenyat la fisioterapeuta.
 - * Passegis per llocs que el terra no tingui desnivells i fent descansos periòdics.
 - * Quant s'assegui, **no posi les cames creuades**, i mantingui la cama alçada. Procura asseure en un silló de seient dur i elevat.
 - * Per caminar, utilitzi els bastons, caminadors, etc. que li hagin prescrit i no els deixi fins que el metge li digui el contrari.
 - * El calçat ha de ser còmode, tancat i que s'ajusti bé al peu per evitar ensopegades.
 - * Si dorm de costat, col·loqui un coixí entre les dues cames. De moment no es col·loqui sobre la cama intervinguda.
 - * En el mercat hi ha uns elevadors de WC, que l'ajudaran a estar més còmode quan s'hi assegui.
- * **No s'oblidi de posar-se la heparina, tal com li ha prescrit el metge en l'informe d'alta.**
- * Segueixi prenent els calmants que li ha indicat el seu metge. El dolor es controla millor si els pren a les hores prescrites, que quan aparegui el dolor fort.
- * **No prengui cap medicament de lliure consum, sense consultar el seu metge.**

VAGI AL SEU METGE en cas que:

- * Noti formigueig, pèrdua de sensibilitat o inflo en la cama operada.
- * La ferida canviï d'aspecte i aparegui: envermelliment, inflamació, calor, enduriment, dolor o possible supuració.
- * Febre més alta de 37'5°