

## Met een bloedneus op de afdeling Spoed Eisende Hulp Adviezen na een bloedneus

### BLOEDNEUS GESTOPT

U bent zojuist op de afdeling Spoed Eisende Hulp (SEH) behandeld voor een bloedneus. De arts heeft u uitgelegd hoe de bloeding bij u is gestelpt. Het kan nodig geweest zijn om een tampon in uw neus aan te brengen. Soms is dat niet nodig.

In deze folder krijgt u de adviezen van de arts als geheugensteuntje mee naar huis.

### ALGEMENE ADVIEZEN

Voor de komende 48 uur raden wij u aan om alle lichamelijke activiteiten te vermijden die een drukverhoging in het hoofd kunnen geven. Dat betekent:

- niet sporten;
- geen huishoudelijke of andere activiteiten doen waarbij inspanning nodig is of gebukt moet worden;
- niet persen als u last hebt van een moeilijke stoelgang, maar hiervoor z.n. in overleg met uw huisarts, laxerende middelen gebruiken.

Verder adviseren wij u om:

- niet warm te eten of te drinken;
- geen scherpe kruiden te gebruiken;
- geen koolzuurhoudende dranken te drinken;
- geen heet bad of douche te nemen; (een lauwe douche kan geen kwaad)
- vochtige warme ruimten zoals een kas of een sauna te vermijden;
- geen alcohol te gebruiken;
- niet te roken;
- uw hoofd tijdens het slapen wat hoger te leggen op twee kussens.

### Bloedverdunnende medicijnen:

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt, zoals sintom(mitis), marcomar en / of aspirine, dient u inname van deze medicijnen, in overleg met de arts, te stoppen

### ALS U GEEN NEUSTAMPON HEBT

Als de arts geen tampon in uw neus heeft aangebracht, kan het voorkomen dat uw neus weer gaat bloeden. Dat is niet ernstig en meestal gemakkelijk weer te stoppen

#### U kunt het volgende doen:

1. Snuit eerst uw neus goed leeg.
2. Direct daarna knijpt u de neus dicht. Daartoe plaatst u duim en wijsvinger aan

weerszijden van uw neus op de plek waar het bovenste harde stuk overgaat in het zachte gedeelte van de neus.

3. Gaat u voorover zitten.
4. U houdt de neus ongeveer tien minuten dicht geknepen.

Meestal zal het bloeden dan over zijn. Mocht dat toch nog doorgaan, herhaal de handelingen dan in dezelfde volgorde.

### ALS U WEL EEN NEUSTAMPON HEBT

Het doel van een neustampon is dat deze de bloedende vaatjes in de neus dichtdrukt. Daarom moet u de tampon in de neus laten zitten. Het verwijderen van de tampon is een secuur werkje dat uw huisarts of de KNO-arts zal doen.

### AFSPRAAK

#### Voor u is het aangekruiste van toepassing:

- geen afspraak nodig
- zelf afspraak maken bij uw huisarts
- tijdens kantoortijden zelf afspraak maken bij polikliniek KNO, telefoon 512 5111
- Voor u is een afspraak gemaakt op:

dag : \_\_\_\_\_

datum : \_\_\_\_\_

tijd : \_\_\_\_\_

Wij verzoeken u om vóór dit bezoek een verwijskart te halen bij uw huisarts.

### VRAGEN?

Voor vragen kunt u contact opnemen:  
Tijdens kantoortijden: Poli KNO, 512 5111  
Buiten kantoortijden SEH, 512 4113.