



Adviezen na een neusbloeding

KNO

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Adviezen na een neusbloeding

De volgende adviezen en gedragsregels gelden de eerste 2-3 dagen na een (spontane) neusbloeding:

- vermijd drukverhoging (niet persen tillen, bukken etc.)
- nies met open mond
- eet niet te warm en/of te gekruid voedsel
- drink geen warme of koolzuurhoudende dranken
- neem geen hete baden, sauna's of douches (een lauwe douche kan geen kwaad)
- peuter niet in de neus
- rook niet en drink geen alcohol

Krijgt u onverhoopt toch weer een bloedneus:

- blijf kalm, raak niet in paniek
- ga rustig rechtop zitten met het hoofd licht naar voren gebogen en adem rustig door de mond
- snuit de neus een keer goed uit
- knijp daarna de neus stevig dicht, gedurende 10 minuten (let goed op de tijd)
Hiervoor plaatst u duim en wijsvinger aan weerszijde van de neus waar het harde gedeelte van de neus overgaat in het zachte deel
- indien het effect niet voldoende is herhaalt u:
- snuit de neus nogmaals goed uit
- knijp de neus stevig dicht, gedurende 10 minuten

Door deze behandeling ontstaat een bloedstolsel waardoor de neusbloeding in principe stopt

In geval van aanhoudend verlies van helder rood bloed uit de neus moet u contact opnemen tijdens kantooruren (8.30- 17.00 uur) met de polikliniek KNO Hoorn 0229 257824 / polikliniek KNO Purmerend 0299 457550

of buiten kantooruren met de SpoedEisende Hulp van het Dijklanderziekenhuis via telefoonnummer 0229 257257

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00527-NL 09-12-2020