

## Leefregels na een neusbloeding

### Keel-, Neus- en Oorheelkunde

#### Inleiding

U heeft een neusbloeding gehad. Om het genezingsproces zo goed mogelijk te laten verlopen, hebben wij een aantal zaken voor u op een rijtje gezet. Deze folder geeft algemene informatie over leefregels na een neusbloeding.

#### Algemene instructies

Gebruikt u bloedverdunnende medicijnen en moet u hiermee stoppen, overleg dan met uw arts wanneer u daar weer mee kunt beginnen.

#### Leefregels

De komende twee weken moet u druk op uw neus vermijden, probeer dus niezen te onderdrukken. Lukt dit niet, dan adviseren wij u om te niezen met open mond, zodat er zo min mogelijk druk op uw neus komt te staan.

De komende twee weken mag u niet:

- voorover bukken;
- persen;
- snuiten;
- te warm eten en / of drinken;
- heet douchen;
- in de volle zon of onder de zonnebank;
- naar de sauna.

De komende maand mag u niet deelnemen aan actieve sporten, zoals bal- of vechtsporten, en ook niet zwemmen in een binnen- of buitenbad. De eerste twee weken moet u druk op uw neus vermijden. Dus niet voorover bukken, persen of snuiten;

#### Complicaties

Zoals bij ieder ziektebeeld, kunnen ook bij een neusbloeding complicaties optreden.

Gelukkig komen deze niet vaak voor en kunnen ze meestal verholpen of behandeld worden.

Een mogelijke complicatie is een (na)bloeding. Zo'n bloeding herkent u doordat er helderrood bloed in uw mond komt. Dit is geen reden tot ongerustheid. Wel vragen wij u om contact op te nemen met het ziekenhuis.

#### Hoe neemt u contact op met het ziekenhuis?

Tijdens kantooruren kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO, telefoon (053) 4 87 22 30.

Buiten kantooruren belt u de Spoedpost, telefoon (053) 4 87 33 33.

U kunt ons ook een email sturen, bijvoorbeeld voor het maken of verzetten van een afspraak of voor het aanvragen van herhalingsrecepten. Dit kan rechtstreeks naar [KNO@mst.nl](mailto:KNO@mst.nl) of via onze website: [www.mst.nl/kno](http://www.mst.nl/kno)

#### Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de KNO-arts of verpleegkundige dan om nadere uitleg.