

## Infolder neusbloeding

### **1. Wat doen als je neus bloedt?**

- Ontspannen, goed rechtzitten en voorwaarts leunen.
- Uw neus flink snuiten om de reeds aanwezige klonters te verwijderen. Daarna niet meer snuiten want dat kan de bloeding terug doen beginnen.
- Na het snuiten onmiddellijk druk uitoefenen op uw neus door beide neusvleugels met duim en wijsvinger stevig dicht te knijpen.

Doe dit gedurende ten minste 30 min. (gebruik hiervoor een keukenklok)

- Zuig gedurende die 30 min. op een ijsblokje zodat de bloedvaten van je neus door de koude samentrekken.
- Ga naar je huisarts of de dichtst bijgelegen spoedgevallendienst als het bloeden (na 30 min.!) blijft duren
- Als je geen vervoer hebt, bel dan een ziekenwagen. Rij niet zelf!

### **2. Niet doen**

- Je opwinden.
- Het bloed opsnuiven of inslikken.
- Je neus nog eens snuiten.

Op de spoedgevallendienst kan men het nodig vinden een bloedstelpend kompres in je neus te plaatsen.

### **3. Aandachtspunten zijn**

- Haal het verband er nooit zelf uit je neus, zelfs niet als hij terug begint te bloeden.
- Laat het verband ten minste 24 u. ter plaatse.
- Tracht niezen te vermijden en snuit niet.
- Geen warme voeding of dranken de eerste 24 u.
- Een verhoogde bloeddruk is vaak de oorzaak, blijf dus rustig en ontspannen.