



# PRAKTISKE HVERDAGSTIPS FOR NESEBLØDNING

TONE SØDERMAN

KURS OM OSLERS SYKDOM

# FOREBYGGING AV NESEBLØDNING

- Hold nesen fuktig
- Skyll nesen med saltvann
- NESESPRAY - Med olje



# FOREBYGGING AV NESEBLØDNING

## • Salver:

- Hvit rensset vaselin
- Ovesterin
- Terra-Cortril
- Terramycin polymyxin

## • OLJEBLANDING:

- Geranium olje – 0,05 ml (en dråpe)
- Sesamolje - 29,5 ml oljene blandes godt



# PÅ REISE

- Unngå aircondition
- Luftfukter ( Det kan dannes mugg)
- Velg sete ved midtgangen
- Bestill gjerne assistanse
- Husk forsikring og Europeisk helsekort
- Stress ned og ha god tid.
- Blør du ved påstigning på fly, kommer du ikke med.



# NÅR DET BLØR

- Ha alltid med en egen toalettveske – ha den lett tilgjengelig.
- Sitt fremoverbøyd - ikke svelg!
- isbiter om mulig i munnen og på nakke
- absorberende nesevatt
- Cyklocapron ampuller ( 100mg/ml) på bomulls-pad
- Adrenalin ampuller - 0,1 mg på bomullspad



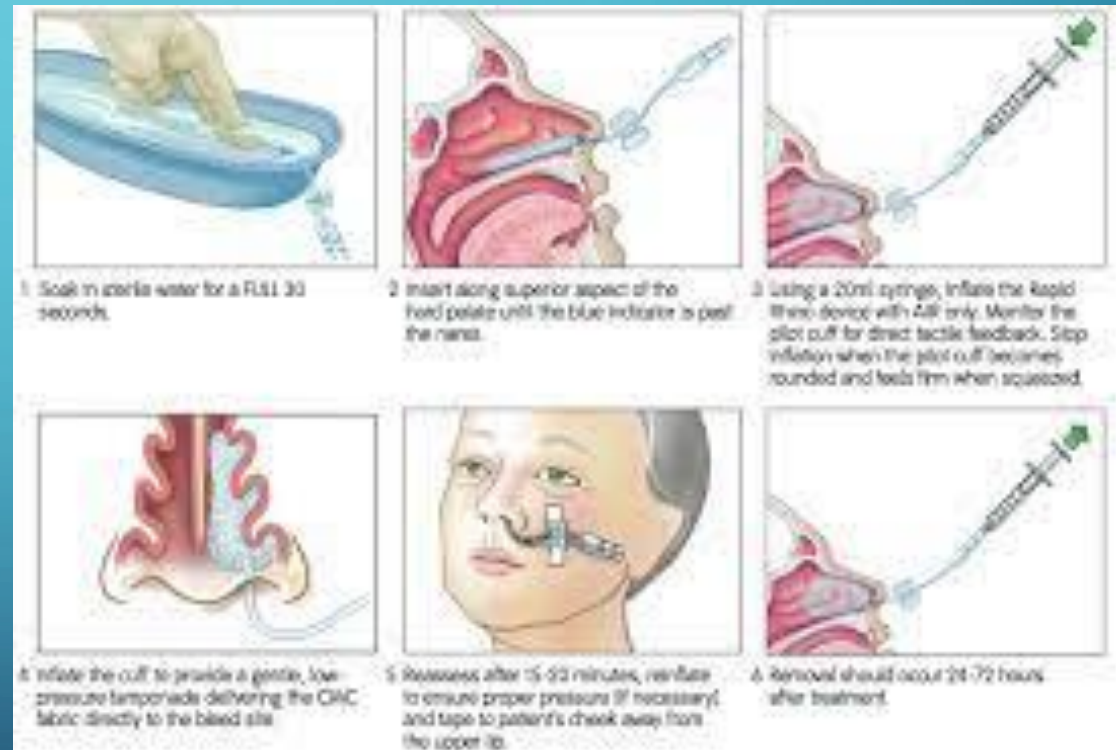
# NÅR DET BLØR

- Hvis det fortsatt blør bruk Rapid Rhino tamponger
- Ha med kleenex og plastposer.
- Rikelig med pads
- Blodflekker tas med kaldt vann – umiddelbart
- Impregner pent tøy (XXL)



**Mestringsteknikker gir trygghet**

# RAPID RHINO- NESEBLØDNINGSTAMPONG



# TAKE HOME MESSAGE

- Vær forberedt- ha alltid med deg det du trenger
  - Førstehjelpspose
  - Medikamenter for å stoppe blødning

Spørsmål?