

Liebe Patientin, lieber Patient

Willkommen in der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Hals- und Gesichtschirurgie.

Mit den nachstehenden Informationen möchten wir Ihnen den Besuch auf unserer Station ein wenig erleichtern.

Wir freuen uns, Sie während Ihres Aufenthaltes betreuen zu dürfen und wünschen Ihnen baldige Genesung.

Das Team

Was muss ich tun?

1. **Ruhiges Verhalten:** Während einigen Tagen nach dem Nasenbluten Schonung, keine körperliche Anstrengung
2. **Kopf hochlagern:** Kopf nicht tief halten, sich nicht bücken (z.B. beim Schuhe binden, Unkraut zupfen), eventuell mit erhöhtem Oberkörper schlafen, alles vermeiden, was einen „roten Kopf“ macht.
3. **Hitze vermeiden:** Keine sehr heissen Getränke konsumieren (Kaffee, Suppe), keine heissen Dämpfe inhalieren, keine direkte Sonnenbestrahlung, nicht heiss duschen.
4. **Alkohol und Rauchen vermeiden:** Während einiger Tage sollte der Konsum alkoholischer Getränke unterlassen werden, das Rauchen (oder Passivrauchen) sollte ebenfalls vermieden werden.
5. **Luftbefeuchtung:** Im Winter empfiehlt es sich, im Schlafzimmer einen Luftbefeuchter zu installieren.
6. **Nasensalbe:** Mindestens 2 x täglich Anwendung einer fettenden Nasensalbe (z.B. Rüedi- oder HEC Nasensalbe) während 2 Wochen.

7. **Keine Manipulation** in der Nase und kein Schnäuzen.
8. **Blutdruckkontrolle:** ein hoher Blutdruck kann das Nasenbluten fördern.
9. **Bei erneuter Blutung:** Ruhig bleiben, Kopf leicht nach vorne beugen, Blut möglichst nicht schlucken, kalte Umschläge in den Nacken, keine Watte oder Gaze in die Nase, Salbe in die Nase, dann mit den Fingern fest zusammendrücken (während einigen Minuten).
10. **Falls die Blutung nicht stoppt, lassen sie sich ins Spital bringen.**

Wir wünschen Ihnen weiterhin gute Besserung.

Wir geben unser Bestes, Ihren Aufenthalt im Kantonsspital Aarau so angenehm wie möglich zu gestalten und hoffen, dass Sie bald nach Hause zurückkehren können.