

## adressogramme

## UTILISATION DU LAVE-NEZ

Après l'opération, vous devrez vous rincer le nez par les deux narines trois fois par jour pendant trois semaines. Voici la marche à suivre en 7 étapes pour effectuer correctement ce rinçage nasal.

**Étape 1 :** Prenez 1 litre d'eau minérale. Ajoutez environ 9 grammes de sel de table ou de sel marin. 9 grammes de sel correspondent à environ une cuillère à soupe rase. Si vous prenez des bouteilles d'un litre et demi, ajoutez 13,5 grammes de sel de table (une cuillère à soupe et demie). Cette solution est à conserver au frigo. 1 litre de la solution suffit amplement pour 3 rinçages du nez.

**Étape 2 :** Faites chauffer 3 décilitres d'eau (c'est la quantité d'eau totale que peut contenir le lave-nez) à environ 37°C. Vous pouvez faire chauffer l'eau dans une casserole ou directement au micro-ondes dans le lave-nez. Une différence de quelques degrés est sans incidence. Mais une eau trop chaude ou trop froide peut provoquer des irritations et des douleurs. Contrôlez donc la température à l'aide d'un thermomètre.

**Étape 3 :** Versez l'eau réchauffée dans le lave-nez (voir photo).



**Étape 4 :** Asseyez-vous devant un lavabo et prévoyez un essuie-mains. Penchez la tête légèrement vers l'avant (surtout pas vers l'arrière) et inclinez-la légèrement (voir photo).

**Étape 5 :** Approchez l'embout du lave-nez de votre narine supérieure et inclinez-le de manière à ce que l'eau s'écoule dans votre nez (voir photo). Inspirez et expirez calmement par la bouche. L'eau va s'écouler par l'autre narine. Si de l'eau coule dans votre gorge, vous pouvez l'avaler sans problème. Ce phénomène disparaîtra après quelques rinçages.

**Étape 6 :** Lorsque la moitié de la quantité d'eau a été versée, placez le lave-nez contre l'autre narine. Approchez l'embout du lave-nez de votre narine supérieure et inclinez-le de manière à ce que l'eau s'écoule dans votre nez (voir photo).

**Étape 7 :** Mouchez-vous ensuite calmement.

Ce rinçage nasal est très important dans le processus de guérison. Il est essentiel de suivre correctement ces 7 étapes. Répétez ce rinçage trois fois par jour pendant trois semaines.

## Carte journalière pour les patients CEFS

adressogramme

Date de l'opération : ... . . 20 ..

### Médicaments

Budésonide®

2x/jour, ajoutez 1 ampoule à l'eau de rinçage du nez dans le lave-nez.

### Rinçages du nez

- 3x/jour avec le lave-nez

### Compléter la carte journalière

- score 0 = pas de gêne, pas de problème

- score 1 = gêne faible, occasionnelle, pas problématique
- score 2 = gêne modérée, fréquente, dérangeante
- score 3 = gêne importante, toute la journée, prononcée

**Complétez la carte journalière tous les soirs.**

**Apportez la carte journalière lors de chaque consultation de contrôle.**

Que faire en cas de problème ?

Vous pouvez toujours nous contacter par téléphone, au 016 33 23 54 pendant les heures de bureau ou via le standard de l'UZ Leuven au 016 33 22 11.