

# PHYSIOMER®

## NEUSDOUCHE

**PHYSIOMER® Neusdouche** is een neusreinigingssysteem dat de sinusholten spoelt met een royale en continue stroom om de slijmvliezen van het ademhalingsstelsel te ontzwellen, te reinigen en te verzachten.

### INHOUD NEUSSPOELINGSKIT

- 1 fles, ongeveer 240 ml
- 1 schroefkraag voor fles
- 1 gebogen opzetstuk voor lichte spoeling: toediening door zwaartekracht
- 1 recht opzetstuk voor gebruik met pompbuis voor intense spoeling: toediening door manuele druk
- Vooral gedoseerde, gebruiksklare zakjes

### SAMENSTELLING VAN PHYSIOMER® NEUSDOUCHE ZAKJES

Zakje van 4 g voor eenmalig gebruik  
- Complex van 5 minerale zouten: natriumchloride, kaliumchloride, calciumchloride, magnesiumchloride en natriumbicarbonaat

### WERKINGSMECHANISME

Opgelost in 240 ml\*\* bron- of mineraalwater\*, heeft één zakje **PHYSIOMER® Neusdouche** de volgende effecten:  
- **Spoelt** de neusholten grondig en **bevochtigt het neusslijmvlies**  
- **Maakt** mucus los en **verwijdert** alle soorten secreties, korsten en infectieuze organismen  
- **Vermindert neusverstopping en druk op de sinussen** (osmotisch effect)  
- **Helpt de behoefte aan medicatie verminderen** in geval van rhinosinitis en allergische rinitis  
- **Bevordert een goede werking van de afweermechanismen van het ademhalingsstelsel** (trilhaarslagfrequentie en mucociliair transport)  
- **Garandeert een goede tolerantie via een buffersysteem op basis van natriumbicarbonaat**

### DOSERING

Volwassenen en kinderen vanaf 4 jaar. Toezicht van een volwassene is aanbevolen voor gebruik bij kinderen, aanbevolen buiten het tijdstip van de maaltijden. Aanbevolen voor mensen die lijden aan allergie. Geschikt voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven.

- **In geval van rinitis, sinusitis, rhinosinusitis, allergische rinitis, voor postoperatieve verzorging en algemene hygiëne:**  
**Dosis:** 1 zakje opgelost in 240 ml\*\* bron- of mineraalwater\* geeft een gebufferde isotonische oplossing gelijkwaardig aan 9 g/l NaCl.  
**Frequentie:** In geval van ziekte of als postoperatieve verzorging: 1 tot 3 applicaties per dag. Voor algemene hygiëne: 2 tot 3 applicaties per week.
- **Occasioneel indien nodig, in geval van zware neusverstopping:**  
**Dosis:** 2 zakjes opgelost in 240 ml\*\* bron- of mineraalwater\* geven een gebufferde hypertone oplossing gelijkwaardig aan 18 g/l NaCl.  
**Frequentie:** 1 applicatie per dag tijdens de 3 tot 5 dagen.  
Kan gebruikt worden in geval van astma, allergische rinitis en mucoviscidose voor nasale hygiëne, en in geval van chronische rhinosinusitis.

### ADVIES BIJ GEBRUIK

- Gebruik bron- of mineraalwater\*, lauw of op kamertemperatuur. Vermijd het gebruik van te koud of te warm water – dat zou een brandend gevoel kunnen geven.
- U kunt de oplossing in de fles geleidelijk opwarmen in de microgolf in stappen van 5 seconden. Enkel de fles is ontworpen om te worden gebruikt in de microgolf: geen enkel ander onderdeel van het systeem mag in de microgolf worden geplaatst.
- Houd tijdens het gebruik uw mond open: zo wordt het zachte verhemelte afgesloten, zodat de oplossing niet in uw keel kan lopen. Behalve een zoute smaak, die onaangenaam kan zijn, is het doorslikken van de oplossing volstrekt onschadelijk.
- Kantel uw hoofd zodanig dat de oplossing van het ene naar het andere neusgat kan lopen. Zelfs als de oplossing niet van het ene naar het andere neusgat loopt, is de neusspoeling doeltreffend.

### MOGELIJKE BIJWERKINGEN

- Tijdens het gebruik kan een tintelend gevoel optreden. Laat meer tijd tussen de applicaties totdat dit gevoel verdwijnt.
- Als u lichte hoofdpijn krijgt tijdens of na gebruik, kan dit te wijten zijn aan het feit dat u uw hoofd verkeerd kantelt. Als dit gevoel aanhoudt, moet u het gebruik staken.
- Als u druk in uw oren voelt, moet u de spoeling staken en uw arts raadplegen.

### VOORZORGEN

- Vervang **PHYSIOMER® Neusdouche** zakjes, speciaal vervaardigd voor neusspoeling, niet door 'home-made' zoutformules die keukenzout bevatten. Die kunnen onzuiverheden of anti-klontermiddelen bevatten.
- Voer geen neusspoeling uit met bron- of mineraalwater\* zonder toevoeging van 1 of 2 zakjes **PHYSIOMER® Neusdouche** (naargelang de gewenste dosering). Water alleen is hypotonisch en kan neusverstopping veroorzaken.
- Vervang geen enkel onderdeel van het systeem.
- Gebruik het zakje onmiddellijk na opening. Om onjuiste dosering te voorkomen, mag u een zakje dat al geopend is niet opnieuw gebruiken.
- Gebruik één systeem per persoon.
- Voer de neusspoeling uit ten minste 1 uur voordat u uw woning verlaat in de koude (risico op rinitis).
- In geval van acute ziekte (verkoudheid, tijdelijke sinusitis of rhinosinusitis) en als de symptomen langer dan 10 dagen aanhouden, moet u uw arts raadplegen.
- **Niet gebruiken:**
  - Als uw neus volledig verstopt is of als u last hebt van ernstige neusbloedingen.
  - Als u een oorinfectie zoals otitis hebt, last hebt van opstapeling van oorsmeer of als u recent oorchirurgie hebt ondergaan.
  - Als u moeite hebt om uw evenwicht te bewaren.
- Buiten het zicht en bereik van kinderen houden.
- Gebruik de zakjes niet meer na de vervaldatum.
- Gebruik dit product niet meer als de verpakking er niet meer als origineel uitziet.



Laboratoire de la Mer  
ZAC de la Madeleine  
Av. du Général Patton  
35400 Saint-Malo  
FRANCE

**Verdeler:**  
Omega Pharma Belgium NV  
Venecoweg 26  
BE-9810 Nazareth

### TOEDIENINGSWIJZE

Kies de toedieningswijze volgens de ernst van uw symptomen:

MATIGE EN CHRONISCHE SYMPTOMEN: Montage 1	ERNSTIGE SYMPTOMEN: Montage 2
<b>LICHTE SPOELING</b> Toediening door zwaartekracht	<b>INTENSE SPOELING</b> Toediening door manuele druk
<ul style="list-style-type: none"><li>• De fles en het gebogen opzetstuk moeten <b>naar beneden gericht</b> zijn.</li><li>• Knijp met uw handen in de fles zodat de oplossing door de zwaartekracht in uw neusgat stroomt.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Houd de fles en het rechte opzetstuk <b>naar boven gericht</b>.</li><li>• Knijp met uw handen in de fles zodat de oplossing in uw neusgat terecht komt.</li></ul>

### VOORBEREIDING EN MONTAGE VAN HET SYSTEEM

Voordat u het toestel voor het eerst gebruikt, moet u elk onderdeel wassen met water en zeep en goed spoelen.  
• Was uw handen.  
• Giet de inhoud van 1 of 2 zakje(s) in de fles.  
• Vul de fles van 240 ml\*\* met bron- of mineraalwater\*, lauw of op kamertemperatuur.

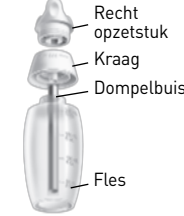
- **Voor lichte spoeling:**  
Schoef de kraag op de fles en klik het gebogen opzetstuk erop.

#### Montage 1: Toediening door zwaartekracht



- **Voor intense spoeling:**  
Bevestig de pompbuis op de bodem van de kraag in de hiervoor voorziene opening. Schoef de kraag met de pompbuis op de fles en klik het rechte opzetstuk op de kraag.

#### Montage 2: Toediening door manuele druk



- Stel de stroomintensiteit in: '1 druppel' voor een mediumstroom; '3 druppels' voor een volledige stroom.
- Schud de fles terwijl u uw vinger op de bovenkant van het opzetstuk houdt.

### GEBRUIK

- Kies de gewenste toedieningsstand en het bijhorende opzetstuk.
- Leun over een wasbak en kantel uw hoofd naar één zijde.
- Houd uw mond open en blijf tijdens de neusspoeling normaal ademen.
- Plaats het opzetstuk bovenaan in het neusgat zodat het perfect aansluit.
- Knijp zachtjes op de fles om de spoeling te starten.
  - Voor volwassenen: gebruik 60 tot 120 ml per neusgat. De maatstreepjes op de fles kunnen u hierbij helpen.
  - Voor kinderen: zet de stroom in de '1 druppel'-stand en gebruik 60 ml per neusgat.
- Kantel uw hoofd om de resterende oplossing af te voeren uit de neusholten en snuit vervolgens zachtjes uw neus.
- Gooi resterende oplossing weg.

*Bij de eerste neusspoeling kunt u, wanneer de oplossing in de neusholte loopt, het gevoel hebben dat u 'overspoeld wordt'. Maak u geen zorgen. Dit gevoel is normaal en verdwijnt bij herhaaldelijk gebruik.*

### ONDERHOUD

- **Na elk gebruik:**
  - Demonteer het systeem.
  - **Spoel elk onderdeel:** met helder water of water en zeep (nadien grondig spoelen).
  - **Droog** af met absorberend papier of met een schone, pluisvrije doek.
  - **Berg** het systeem op in een schone doek, op een **schone, droge** plaats.

### ONTSMETTEN

Om het systeem te ontsmetten, demonteert u het eenmaal per week en dompelt u alle onderdelen onder in verdunde azijn (half verdund) of 70° alcohol (of een alcoholoplossing van 70 %). Laat het product 5 minuten inwerken. Spoel en droog elk onderdeel af.

Het systeem is bestand tegen de volgende ontsmettingstechnieken, vooral voor patiënten met specifieke hygiënevereisten:  
**Verhittingsmethode:** gebruik een stoomsterilisator, volgens de instructies van de fabrikant.  
**Chemische methode:** gebruik ontsmettingstabletten, volgens de instructies van de fabrikant.

**Vervang de PHYSIOMER® Neusdouche als een onderdeel zijn oorspronkelijke uitzicht heeft verloren, of na 4 maanden gebruik.**

- **\* niet-koolzuurhoudend**
- **\*\* bij benadering**

Gepatenteerd systeem in EU.



Dit medisch hulpmiddel vereist geen speciale temperatuurstandigheden voor bewaring.

Datum van eerste CE-markering: oktober 2012  
Laatste herziening: augustus 2019

# PHYSIOMER®

## DOUCHE NASALE

**PHYSIOMER® Douche nasale** est un dispositif de lavage nasal qui irrigue les cavités rhino-sinusiennes de manière abondante et continue en vue de décongestionner, de laver et d'apaiser les muqueuses de l'appareil système respiratoire.

### CONTENU DU KIT D'IRRIGATION NASALE

- 1 flacon d'environ 240 ml
- 1 col à visser sur le flacon
- 1 embout courbé pour une irrigation douce: administration par gravité
- 1 embout droit, à utiliser avec le tube plongeur pour une irrigation intense: administration par pression manuelle
- Sachets prédosés, prêts à l'emploi

### COMPOSITION DES SACHETS PHYSIOMER® DOUCHE NASALE

Sachet de 4 g à usage unique  
- Complexe de 5 sels minéraux: chlorure de sodium, chlorure de potassium, chlorure de calcium, chlorure de magnésium et bicarbonate de sodium

### MODE D'ACTION

Dilué dans 240 ml\*\* d'eau de source ou d'eau minérale\*, un sachet **PHYSIOMER® Douche nasale**:  
- **Lave** abondamment les fosses nasales et **humidifie les muqueuses nasales**  
- **Fluidifie** le mucus et **évacue** tout type de sécrétions, croûtes et agents infectieux  
- **Soulage la congestion nasale et la pression sinusienne** (effet osmotique)  
- **Contribue à réduire le recours aux médicaments** en cas de rhinosinuites et de rhinites allergiques  
- Favorise le **bon fonctionnement du système de défense de l'appareil respiratoire** (battement et clairance muco-ciliaire)  
- **Garantit une bonne tolérance grâce à son système tampon à base de bicarbonate de sodium**

### DOSAGE

Adultes et enfants de plus de 4 ans. La surveillance d'un adulte est recommandée lors de l'utilisation par des enfants, à distance des repas. Recommandé pour les personnes présentant un terrain allergique. Convient à la femme enceinte et allaitante.  
- **En cas de rhinite, sinusite, rhinosinusite, rhinite allergique, dans le cadre de soins postopératoires et pour l'hygiène générale:**  
**Dosage:** 1 sachet dilué dans 240 ml\*\* d'eau de source ou d'eau minérale\* pour reconstituer une solution isotonique tamponnée équivalente à 9 g/l de NaCl.  
**Posologie:** En cas de maladie ou dans le cadre de soins postopératoires: 1 à 3 utilisations par jour. Pour l'hygiène générale: 2 à 3 utilisations par semaine.  
- **Ponctuellement en cas de forte congestion nasale:**  
**Dosage:** 2 sachet dilués dans 240 ml\*\* d'eau de source ou d'eau minérale\* pour reconstituer une solution hypertonique tamponnée équivalente à 18 g/l de NaCl.  
**Posologie:** 1 utilisation par jour, pendant 3 à 5 jours.  
Peut être utilisé pour l'hygiène nasale en cas d'asthme, de rhinite allergique et de fibrose kystique, et en cas de rhinosinusite chronique.

### CONSEILS D'UTILISATION

- Utiliser de l'eau de source ou de l'eau minérale\* tiède ou à température ambiante. Éviter d'utiliser de l'eau trop froide ou trop chaude, vous pourriez ressentir une sensation de brûlure.
- Vous pouvez tiédir la solution contenue dans le flacon progressivement par paliers de 5 secondes au four à micro-ondes. Seul le flacon a été conçu pour un usage au four à micro-ondes: aucune autre pièce du dispositif ne doit y être placée.
- Garder la bouche ouverte pendant l'utilisation: la voile de votre palais est alors fermée et empêche le passage de la solution dans la gorge. En dehors d'un goût salé qui peut être désagréable, avaler la solution ne présente aucun risque.
- Ajuster l'inclinaison de votre tête pour faciliter l'écoulement de la solution d'une narine à l'autre. L'irrigation nasale est efficace même si la solution ne passe pas d'une narine à l'autre.

### EFFETS POSSIBLES

- Des picotements provisoires peuvent survenir pendant l'utilisation. Espacer les utilisations jusqu'à leur disparition.
- Si vous ressentez un léger mal de tête pendant ou après l'utilisation, cela peut être dû à une mauvaise inclinaison de la tête. Si cette sensation persiste, arrêtez d'utiliser le dispositif.
- Si vous ressentez une pression au niveau des oreilles, arrêter l'irrigation et demander conseil à votre médecin.

### PRÉCAUTIONS

- Ne pas remplacer les sachets **PHYSIOMER® Douche nasale**, destinés spécifiquement à l'irrigation nasale, par des solutions de sels «maison» contenant des additifs pour usage alimentaire, qui sont susceptibles de contenir des impuretés ou des agents anti-agglomérants.
- Ne pas réaliser d'irrigation nasale avec de l'eau de source ou de l'eau minérale\* sans avoir ajouté 1 ou 2 sachet(s) **PHYSIOMER® Douche nasale** (en fonction du dosage souhaité). L'eau seule est hypotonique et peut engendrer une congestion nasale.
- Ne modifier aucune pièce du dispositif.
- Utiliser le sachet immédiatement après ouverture. Ne pas réutiliser un sachet déjà ouvert pour éviter tout mauvais dosage.
- Utiliser un dispositif par personne.
- Procéder à l'irrigation nasale au moins 1 heure avant de sortir au froid (risque de rhinite).
- En cas de maladie aiguë (rhume, sinusite ou rhinosinusite), si les symptômes persistent au-delà de 10 jours, consulter votre médecin.
- **Ne pas utiliser:**
  - Si votre nez est totalement bouché ou en cas de forte hémorragie nasale.
  - Si vous souffrez d'une infection auriculaire telle qu'une otite ou un bouchon de cérumen, ou si vous avez subi récemment une intervention chirurgicale de l'oreille.
  - Si vous avez des problèmes de perte d'équilibre.
- Tenir hors de la vue et de la portée des enfants.
- Ne pas utiliser les sachets après la date d'expiration.
- Ne pas utiliser les sachets si l'emballage n'est pas dans son état d'origine.



Laboratoire de la Mer  
ZAC de la Madeleine  
Av. du Général Patton  
35400 Saint-Malo  
FRANCE

**Distributeur:**  
Omega Pharma Belgium NV  
Venecoweg 26  
BE-9810 Nazareth

### MODE D'ADMINISTRATION

Choisir le mode d'administration selon la sévérité de vos symptômes:

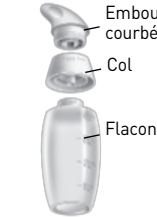
SYMPTÔMES MODÉRÉS ET CHRONIQUES: Montage 1	SYMPTÔMES SÉVÈRES: Montage 2
<b>IRRIGATION DOUCE</b> Administration par gravité	<b>IRRIGATION INTENSE</b> Administration par pression manuelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le flacon et l'embout courbé sont orientés <b>vers le bas</b>.</li><li>• La solution s'écoule dans votre narine par gravité en pressant le flacon avec votre main.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le flacon et l'embout droit sont orientés <b>vers le haut</b>.</li><li>• La solution pénètre dans votre narine en pressant le flacon avec votre main.</li></ul>

### PRÉPARATION ET MONTAGE DU DISPOSITIF

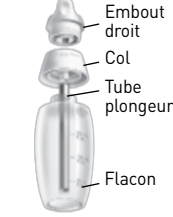
Avant d'utiliser le dispositif pour la première fois, laver chacune des pièces du dispositif à l'eau savonneuse, puis rincer soigneusement.  
• Se laver les mains.  
• Verser le contenu d'1 ou 2 sachet(s) dans le flacon.  
• Remplir le flacon de 240 ml\*\* d'eau de source ou d'eau minérale\* tiède ou à température ambiante.

- **Pour une irrigation douce:**  
Visser le col au flacon et emboîter l'embout courbé sur le col.
- **Pour une irrigation intense:**  
Fixer le tube plongeur sous le col dans l'orifice prévu à cet effet. Visser le tout au flacon et emboîter l'embout droit sur le col.

#### Montage 1: Administration par gravité



#### Montage 2: Administration par pression manuelle



- Ajuster l'intensité du flux: «1 goutte» pour obtenir un flux normal, «3 gouttes» pour obtenir un flux intense.
- Agiter le flacon en posant votre doigt sur l'ouverture de l'embout.

### UTILISATION

- Choisir le mode d'administration et l'embout adapté.
- Se pencher au-dessus d'un lavabo et incliner la tête sur le côté.
- Garder la bouche ouverte et continuer à respirer normalement pendant toute la durée de l'irrigation nasale.
- Placer l'embout à l'entrée de votre narine supérieure de sorte qu'il y adhère parfaitement.
- Presser doucement le flacon pour commencer l'irrigation.
  - Adultes: utiliser entre 60 et 120 ml par narine en vous aidant des graduations sur le flacon.
  - Enfants: régler le flux sur la position «1 goutte» et utiliser 60 ml par narine.
- Incliner la tête pour drainer le reste de solution qui serait encore dans les fosses nasales, puis se moucher doucement.
- Jeter la solution restante.

*Lors de votre première irrigation nasale, à mesure que la solution pénètre dans la cavité nasale, vous pouvez avoir l'impression de «boire la tasse», qui ne doit pas vous alerter. Cette sensation est normale et disparaît au cours des utilisations suivantes.*

### ENTRETIEN

- **Après chaque utilisation:**
  - Démontez le dispositif.
  - **Rincer chacune des pièces** à l'eau claire ou à l'eau savonneuse (rincer soigneusement à l'eau claire par la suite).
- **Sécher** avec une serviette en papier absorbant ou un linge propre et non pelucheux.
- **Conserver** le dispositif dans un linge propre, dans un endroit **propre et sec**.

### DÉSINFECTION

Pour désinfecter le dispositif, le démonter une fois par semaine et plonger toutes les pièces dans du vinaigre blanc (dilué de moitié) ou dans de l'alcool à 70° (ou dans une solution d'alcool à 70°). Laisser tremper pendant 5 minutes. Rincer et sécher chaque pièce. Le dispositif supporte les techniques de désinfection suivantes, notamment pour les patients nécessitant des conditions d'hygiène spécifiques:  
**Méthode thermique:** utiliser un stérilisateur à vapeur, en respectant les instructions du fabricant.  
**Méthode chimique:** utiliser des pastilles désinfectantes, en respectant les instructions du fabricant.

**Remplacez la Douche nasale PHYSIOMER® si l'un des éléments a perdu son aspect originel, ou après 4 mois d'utilisation.**

- **\* non gazeuse**
- **\*\* environ**

Système breveté pour l'UE.



Ce dispositif médical n'exige pas de condition de température de stockage spécifique.

Date de première apposition du marquage CE: octobre 2012  
Dernière révision: août 2019

# PHYSIOMER®

## NASENDUSCHE

**PHYSIOMER® Nasendusche** ist ein Gerät für die nasale Reinigung, das die Nasennebenhöhlen mit einem großzügigen und gleichmäßigen Fluss spült, um die Schleimhäute der Atemwege zu befreien, zu reinigen und zu beruhigen.

### NASENDUSCHE-SET INHALT

- 1 Flasche, ca. 240 ml
- 1 Aufschraubflansch für Flasche
- 1 gebogene Düse für sanftes Spülen: Verabreichung durch Schwerkraft
- 1 gerade Düse für den Einsatz mit Tauchrohr für intensives Spülen: Verabreichung durch manuellen Druck
- Vordosierte benutzerfreundliche Beutel

### ZUSAMMENSETZUNG DER PHYSIOMER® NASENDUSCHE BEUTEL

- Einmalbeutel à 4 g
- Komplex aus 5 Mineralsalzen: Natriumchlorid, Kaliumchlorid, Kalziumchlorid, Magnesiumchlorid und Natriumbikarbonat

### WIRKUNGSWEISE

- Ein Beutel **PHYSIOMER® Nasendusche**, gelöst in in 240 ml\*\* Leitungs- oder Mineralwasser\*:
- **Spült** gründlich die Nasennebenhöhlen und **befeuchtet die Nasenschleimhaut**
- **Löst** Schleim und **beseitigt** alle Arten von Sekreten, Krusten und Infektionserregern
- **Beseitigt Nasenverstopfung und Nasennebenhöhlendruck** (osmotische Wirkung)
- **Hilft die Notwendigkeit einer Medikation** im Falle von Rhinosinusitis und allergischer Rhinitis zu verringern
- **Fördert die korrekte Funktionsweise der Schutzmechanismen des Atemsystems** (mukoziliärer Schlag und mukoziliäre Reinigungsfunktion)
- **Gewährleistet aufgrund eines auf Natriumbikarbonat basierenden Puffersystems eine gute Verträglichkeit**

### DOSIERUNG

- Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren. Der Einsatz bei Kindern sollte unter Aufsicht durch Erwachsene und außerhalb der Mahlzeiten erfolgen.
- Empfohlen für Allergiker. Geeignet für schwangere und stillende Frauen.
- **Im Falle von Rhinitis, Sinusitis, Rhinosinusitis, allergischer Rhinitis, bei postoperativer Versorgung und für allgemeine Hygiene:**  
**Dosierung:** 1 Beutel, aufgelöst in 240 ml\*\* Quell- oder Mineralwasser\* liefert eine isotonische Pufferlösung entsprechend 9 g/l NaCl.  
**Häufigkeit:** Im Falle einer Krankheit oder bei postoperativer Versorgung: 1 bis 3 Anwendungen pro Tag. Für allgemeine Hygiene: 2 bis 3 Anwendungen pro Woche.
- **Gelegentlich nach Bedarf im Falle schwerer Verstopfung der Nase:**  
**Dosierung:** 2 Beutel, aufgelöst in 240 ml\*\* Quell- oder Mineralwasser\* liefern eine hypertonische Pufferlösung entsprechend 18 g/l NaCl.  
**Häufigkeit:** 1 Anwendung pro Tag über 3 bis 5 Tage.  
Kann im Falle von Asthma, allergischer Rhinitis und bei zystischer Fibrose zur Nasenhygiene und im Falle chronischer Rhinosinusitis verwendet werden.

### EMPFEHLUNG FÜR DIE VERWENDUNG

- Quell- oder Mineralwasser\* verwenden, das entweder lauwarm ist oder Raumtemperatur hat. Weder zu kaltes noch zu heißes Wasser verwenden. Bei zu heißem Wasser kann es zum Gefühl einer Verbrennung kommen.
- Die Lösung kann in der Flasche durch allmähliches Aufwärmen in einem Mikrowellenofen in 5-sekündigen Steigerungen aufgewärmt werden. Es kann nur die Flasche in der Mikrowelle erwärmt werden: Die anderen Teile des Geräts sind für den Mikrowellenofen ungeeignet.
- Den Mund während der Verwendung offen halten: Auf diese Weise wird der weiche Gaumen geschlossen, so dass die Lösung nicht die Kehle herunter rinnen kann. Abgesehen vom salzigen Geschmack, der unangenehm sein kann, ist das Verschlucken der Lösung absolut harmlos.
- Den Kopf so neigen, dass die Lösung leichter von einem Nasenloch zum anderen fließen kann. Selbst wenn die Lösung nicht von einer Nasenöffnung zur anderen läuft, wirkt die Nasenspülung.

### MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN

- Während der Nutzung kann ein zittriges Gefühl auftreten, in diesem Fall sollten zwischen den Anwendungen längere Pausen gelassen werden, bis das Gefühl aufhört.
- Sollte während oder nach der Verwendung ein leichter Kopfschmerz auftreten, kann dies an falschem Neigen des Kopfes liegen. Sollte das Gefühl weiterhin bestehen, ist die Verwendung zu unterbrechen.
- Bei Druckempfinden in den Ohren ist die Spülung zu unterbrechen und der Arzt zu Rate zu ziehen.

### VORSICHTSMASSNAHMEN

- Ersetzen Sie die speziell für die Nasenspülung hergestellten **PHYSIOMER® Nasendusche** Beutel nicht durch „hausgemachte“ Salzrezepturen mit Kochsalzen, da bei diesen die Wahrscheinlichkeit besteht, dass sie Unreinheiten oder Trennmittel enthalten.
- Führen Sie die Nasenspülung nicht mit Quell- oder Mineralwasser\* durch, ohne 1 oder 2 **PHYSIOMER® Nasendusche** Beutel (entsprechend der gewünschten Dosierung) darin aufzulösen. Wasser ohne Zusatz ist hypoton und kann zu einer Verstopfung der Nase führen.
- Kein Bestandteil des Gerätes darf ausgetauscht werden.
- Den Beutel direkt nach dem Öffnen verwenden. Zur Vermeidung einer fehlerhaften Dosierung darf ein bereits geöffneter Beutel nicht wiederverwendet werden.
- Ein Gerät pro Person verwenden.
- Die Nasenspülung mindestens eine Stunde vor dem Hinausgehen in die Kälte durchführen (Gefahr einer Rhinitis).
- Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Symptome einer akuten Erkrankung (Erkältung, vorübergehende Sinusitis oder Rhinosinusitis) länger als 10 Tage fortbestehen.
- **In folgenden Fällen nicht verwenden:**
  - Wenn Ihre Nase vollständig verstopft ist oder Sie an starkem Nasenbluten leiden.
  - Wenn Sie an einer Infektion des Ohres, z. B. einer Otitis leiden, sich Ohrschmalz angesammelt hat oder Sie vor Kurzem am Ohr operiert worden sind.
  - Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten.
- Für Kinder unsichtbar und unzugänglich aufbewahren.
- Die Beutel nach dem Verfallsdatum nicht mehr verwenden.
- Nicht verwenden, wenn die Verpackung ihr ursprüngliches Aussehen verloren hat.

### ART DER VERABREICHUNG

Wählen Sie die Verabreichungsart entsprechend dem Schweregrad Ihrer Symptome:

GEMÄßIGTE UND CHRONISCHE SYMPTOME: Montage 1	SCHWERWIEGENDE SYMPTOME: Montage 2
<b>SANFTE SPÜLUNG</b> Verabreichung durch Schwerkraft	<b>INTENSIVE SPÜLUNG</b> Verabreichung durch manuellen Druck
	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flasche und gebogene Düse müssen nach unten weisen.</li><li>• Durch Zusammendrücken der Flasche mit der Hand kann die Lösung durch die Schwerkraft in Ihr Nasenloch gelangen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Halten Sie die Flasche und die gerade Düse in aufrechter Position.</li><li>• Durch Zusammendrücken der Flasche mit der Hand kann die Lösung in Ihr Nasenloch gelangen.</li></ul>

### VORBEREITUNG UND MONTAGE DES GERÄTS

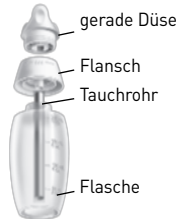
- Vor der erstmaligen Verwendung des Geräts jedes Teil mit Seifenwasser waschen und gründlich spülen.
- Waschen Sie Ihre Hände.
- Den Inhalt von 1 oder 2 Beuteln in die Flasche geben.
- Die 240 ml-Flasche mit Quell- oder Mineralwasser\*, das lauwarm ist oder Raumtemperatur hat, befüllen.

- **Für sanfte Spülung:**  
Den Flansch auf die Flasche schrauben und die gebogene Düse anklammern.
- **Für intensive Spülung:**  
Das Tauchrohr an der Unterseite des Flanschs in der vorgesehenen Öffnung anbringen. Schrauben Sie den Flansch mit dem Tauchrohr auf die Flasche und klemmen Sie die gerade Düse an den Flansch.

#### Montage 1: Verabreichung durch Schwerkraft



#### Montage 2: Verabreichung durch manuellen Druck



- Die Intensität der Spülung anpassen: „1 Tropfen“ für mittleren Strahl, „3 Tropfen“ für vollen Strahl.
- Die Spitze der Düse mit einem Finger verschließen und die Flasche schütteln.

### VERWENDUNG

- Die bevorzugte Verabreichungsart und die entsprechende Düse wählen.
- Über ein Waschbecken beugen und den Kopf zu einer Seite neigen.
- Den Mund offen halten und während der Nasenspülung normal weiteratmen.
- Die Düse so in das obere Nasenloch einführen, dass es perfekt abgedichtet wird.
- Die Flasche leicht zusammendrücken, um mit der Spülung zu beginnen.
  - Erwachsene verwenden zwischen 60 und 120 ml pro Nasenloch. Die Einteilungen auf der Flasche helfen hierbei.
  - Für Kinder wird der Durchfluss auf die „1 Tropfen“ Position gebracht und mit 60 ml pro Nasenloch gespült.
- Den Kopf neigen, um die verbleibende Lösung aus den Nasennebenhöhlen abzulassen, und dann die Nase vorsichtig putzen.
- Restmenge der Lösung entsorgen.

Bei Ihrer ersten Nasenspülung kann es sein, dass Sie, wenn die Lösung in die Nasennebenhöhle gelangt, ein Gefühl empfinden, als würden Sie „unter Wasser getaucht“, was Sie aber nicht beunruhigen sollte. Dieses Gefühl ist normal und verschwindet während anschließender Verwendungen.

### PFLEGE

#### Nach jeder Verwendung:

- Das Gerät zerlegen
- **Jedes einzelne Teil spülen:** mit klarem oder Seifenwasser (anschließend gründlich spülen).
- Mit einem saugfähigen Papier oder mit einem sauberen fusselfreien Tuch **trocknen**.
- Das Gerät in einem sauberen Tuch an einem **sauberen und trockenen Ort lagern**.

### DESINFIZIERUNG

Zum Desinfizieren des Gerätes wird es einmal pro Woche zerlegt und sämtliche Teile des Gerätes werden entweder in verdünnten weißen Essig (zu 50 % verdünnt) oder in 70 %igen Alkohol (oder 70 %ige Alkohollösung) getaucht. Für 5 Minuten einwirken lassen. Jedes Teil spülen und trocknen. Das Gerät kann den folgenden Techniken zur Desinfizierung standhalten, insbesondere bei Patienten mit speziellen Hygieneanforderungen:  
**Wärmeverfahren:** einen Dampfsterilisator gemäß den Herstellerangaben verwenden.  
**Chemisches Verfahren:** desinfizierende Tabletten gemäß den Herstellerangaben verwenden.

Ersetzen Sie das **PHYSIOMER® Nasendusche** Gerät, wenn ein Teil sein ursprüngliches Aussehen verloren hat, oder nach 6 Monaten Gebrauch.

- \* stilles Mineralwasser
- \*\* ungefähr

Patentiertes System in der EU.



Dieses Medizinprodukt bedarf keiner besonderen Temperaturbedingungen für die Lagerung.



Datum der ersten CE-Kennzeichnung: August 2019  
Letzte Überarbeitung: August 2019

CN011280L1Z1516B



Laboratoire de la Mer  
ZAC de la Madeleine  
Av. du Général Patton  
35400 Saint-Malo  
FRANCE

**Vertrieb:**  
Omega Pharma Belgium NV  
Veneceweg 26  
BE-9810 Nazareth