

# NasoFree

## Instructions for use

### RECOMMENDED BY EXPERTS



## NL

### Benaming

- NasoFree neusdouche
- NasoFree nasaal spoelzout (2,5 g)
- NasoFree nasaal spoelzout met xylitol (6,5 g)

### Productbeschrijving

- De NasoFree neusdouche en het NasoFree nasaal spoelzout zijn geschikt voor het reinigen van de neus en neusbijholten. Bijvoorbeeld om overmatig slijm, virussen, bacteriën, stof of allergenen uit de neus te spoelen.
- Het nasale spoelzout zorgt ervoor dat slijm minder taai wordt en korstjes verweken. Deze worden vervolgens weggespoeld door het volume van de zoutoplossing. Daardoor kunt u vrijer ademen en/ofervaart u minder last van uw allergie. Meestal merkt u direct verschil.
- Neusspoelen is geschikt voor alle leeftijden vanaf dat men rechtop kan zitten. Kinderen dienen bij voorkeur hun neus te spoelen onder toezicht van een volwassene.

### Samenstelling

- NasoFree nasaal spoelzout: Natriumchloride, natriumbicarbonaat.
- NasoFree nasaal spoelzout met xylitol: Natriumchloride, natriumbicarbonaat, xylitol en pepermuntolie.

### Eigenschappen

- De NasoFree neusdouche dankt zijn effectiviteit aan het volume en de lichtpositieve druk. De zoutoplossing wordt door de knijpfles van onder naar boven geduwd. Hierdoor kunt u zowel de neus als neusbijholten reinigen. Bovendien is de neusdouche makkelijk in gebruik en eenvoudig te reinigen.
- NasoFree nasaal spoelzout bestaat uit een combinatie van natriumchloride en natriumbicarbonaat. Een sachet bevat de juiste hoeveelheid voor één spoelbeurt van 250 ml. De zoutoplossing reinigt effectief en is mild voor het gevoelige neusslijmvlies.
- Speciaal voor mensen met een chronische neusbijholteontsteking is er NasoFree nasaal spoelzout met toegevoegd xylitol en een vleugje mint. Bij (chronische) neusbijholteontsteking spelen vaak bacteriën een rol. Deze produceren een slijmlaag (= biofilm) om zichzelf te beschermen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat xylitol deze beschermende slijmlaag om de bacterie afbreekt. Dit kan van toegevoegde waarde zijn om een (chronische) neusbijholteontsteking onder controle te krijgen.

### Indicaties/toepassingsgebieden

- Neusbijholteontsteking (rhinosinusitis).
- Luchtwegallergie voor gras- en boompollen, huisstofmijt en/of dierlijke huidschilfers.
- Verkoudheid.
- Herstel na neuserpatie (in overleg met de KNO-arts).
- Bij of na verblijf in een stoffige omgeving.
- Snurken bij verkoudheid of luchtwegallergie.

### Hoe te gebruiken

1. Leeg één sachet nasaal spoelzout in de neusdouche en vul deze met lauwarm (max. 37°C) gedestilleerd of eerder gekookt water tot aan de schroefdoop/hals van de fles (250 ml).
2. Schud de neusdouche kort voor gebruik, zodat het nasaal spoelzout en het water goed worden gemengd. Houd hierbij uw vinger op de dop van de neusdouche. Test de temperatuur van het water op uw handpalm of onderarm.
3. Buig uw hoofd voorover boven de wastafel en plaats de neusdouche schuin (hoek van circa 45°) in één van uw neusgaten. Knijp rustig in de neusdouche. De vloeistof kan via hetzelfde neusgat terugstromen (in geval van erge verstopping) of via het andere neusgat. Laat daarom altijd het andere neusgat vrij en blokkeer deze niet.
4. Snuit lichtje uw neus tussen het spoelen door en na het spoelen. U kunt drukverschillen in de holtes en uw oren ervaren. Dit is niet ernstig.

Herhaal stappen 3 en 4 voor het andere neusgat. U kunt dit afwisselen tot de neusdouche leeg is.

## EN

### Name

- NasoFree nasal irrigator
- NasoFree nasal saline (2.5 g)
- NasoFree nasal saline with xylitol (6.5 g)

### Product description

- NasoFree nasal irrigator and NasoFree nasal saline are suitable for cleaning the nostrils and nasal sinuses. In order to flush, for example, excessive mucus, viruses, bacteria, dust or allergens from the nose.
- Nasal saline dilutes mucus and softens scabs. These are then flushed away by the volume of the saline solution. As a result, it's easier to breathe and/or allergic symptoms are reduced. The effect is normally immediate.
- Nasal rinsing is suitable for all ages, from the age a child can sit up. Children should preferably rinse their nose under adult supervision.

### Composition

- NasoFree nasal saline: Sodium chloride, sodium bicarbonate.
- NasoFree nasal saline with xylitol: Sodium chloride, sodium bicarbonate, xylitol and peppermint oil.

### Features

- NasoFree nasal irrigator is effective due to the volume and slight positive pressure involved when rinsing. The saline solution is squeezed from the irrigator container, from bottom to top. This cleans both the nose and nasal sinuses. The nasal irrigator is easy to use and simple to clean.
- NasoFree nasal saline is a combination of sodium chloride and sodium bicarbonate. One sachet is sufficient for one 250ml rinse. The saline solution cleans effectively and is gentle to sensitive nasal mucosa.
- NasoFree nasal saline with added xylitol and a hint of mint is especially for people with chronic nasal sinusitis. Bacteria often play a role in (chronic) nasal sinusitis. The bacteria produce a layer of self-protective mucus (biofilm). Scientific research has shown that xylitol breaks down this mucus layer around the bacteria. This can help control (chronic) nasal sinusitis.

### Indications/applications

- Sinusitis (rhinosinusitis).
- Airway allergy to grass and tree pollen, house dust mites and/or animal dander.
- Colds.
- Recovery after nasal surgery (in consultation with your ENT specialist).
- During or after a stay in a dusty environment.
- Snoring, as a result of colds or airway allergies.

### How to use

1. Empty one sachet of nasal rinsing salt into the nasal douche. Then fill the irrigator with distilled or previously boiled, lukewarm water (at 37°C or below), up to the screw cap/neck of the bottle (i.e. 250 ml).
2. Shake the nasal irrigator briefly before use so that the nasal saline and water are well mixed. While doing so, keep your finger on the cap of the nasal irrigator. Test the temperature of the water on your palm or forearm.
3. Bend your head forward over a basin and insert the nasal irrigator at an angle of about 45° into one nostril. Gently squeeze the nasal irrigator. The fluid may flow back through the same nostril (in case of severe blockage), or through the other nostril. Therefore, always leave the other nostril free and do not block it.
4. Blow your nose lightly between rinses and after rinsing. You may experience pressure differences in the sinus cavities and ears. This is not serious.

Repeat steps 3 and 4 for the other nostril. You can continue to alternate nostrils until the nasal irrigator is empty.

Saline solution may get into your throat during rinsing. This is not harmful. You may spit out the solution. You can prevent saline entering your throat by applying only gentle pressure when squeezing the nasal irrigator.

### Frequency and duration of use

The nose may be rinsed as needed, usually 1-4 times per day. There is no maximum for frequency or duration of use.

### Cleaning the nasal irrigator

- Rinse the NasoFree nasal irrigator with warm water before and after use, as required.
- Clean the nasal irrigator by hand, using water and, if required, soap.
- After cleaning, rinse the nasal irrigator thoroughly and let it air dry.
- Remove the screw cap from the nasal irrigator while it is drying.

### Use during pregnancy and breast feeding

There is no evidence that nasal rinses cannot be used during pregnancy and breast feeding.

### Contraindications - when not to use this product

- Do not use if there is a known allergy to any of the ingredients.
- Do not use if there is a direct connection between the nose and the fluid spaces of the brain.
- Do not use for injuries to the nasal roof and nasal sinuses.
- Do not use in cases of severe nosebleeds.
- Do not use if the packaging is damaged on receipt of the product.

### Special attention and precautions

- Consult your doctor if your symptoms do not improve.
- Never block the nostril through which the saline should flow out.
- Never use the NasoFree nasal irrigator while lying down.
- Always use your own nasal irrigator, to avoid cross-contamination.
- Never use water that is warmer than body temperature, to avoid irritation and burning.
- Always rinse with nasal saline. Rinsing with water can be painful and lead to irritation. Do not use other solutions to rinse your nose.
- Make a fresh saline solution before each rinse.
- If using medication that is applied to the nasal mucosa, observe the following sequence: use the nasal rinse, wait a few minutes, then administer the medication. The medication will then be applied to clean nasal mucosa.
- Never expose the NasoFree nasal irrigator or nasal saline directly to a heat source. Boiled water should first cool to 37°C or below before using it to fill the nasal irrigator.
- Keep out of reach of children.

### Side effects

- Rinsing with NasoFree nasal saline (with xylitol) may possibly cause a stinging sensation.
- If there are serious adverse effects related to use of this product, report them to the manufacturer and to the competent authorities (of the Member State) where the user is located.

### Storage

- The expiry date of NasoFree nasal saline (with xylitol) is indicated on the packaging.
- Due to wear and tear, and for hygienic reasons, replace the NasoFree nasal irrigator with a new one after 1 year.

Date of last revision of instructions for use  
February 2023

## DE

### Bezeichnung

- NasoFree-Nasendusche
- NasoFree-Nasenspülsalz (2,5 g)
- NasoFree-Nasenspülsalz mit Xylitol (6,5 g)

### Produktbeschreibung

- Die NasoFree-Nasendusche und das NasoFree-Nasenspülsalz sind für die Reinigung von Nase und Nasennebenhöhlen geeignet. Beispielsweise, um übermäßigen Schleim, Viren, Bakterien, Staub oder Allergene aus der Nase zu spülen.
- Das Nasenspülsalz sorgt dafür, dass der Schleim weniger zähflüssig wird und kleine Krusten sich auflösen. Diese werden folglich durch das Volumen der Salzlösung weggespült. Dadurch können Sie freier atmen bzw. bereitet Ihnen Ihre Allergie weniger Beschwerden. Meistens merken Sie sofort einen Unterschied.
- Die Spülung der Nase ist ab dem Alter, dass man aufrecht sitzen kann, für alle Altersgruppen geeignet. Kinder sollten ihre Nase am besten unter Aufsicht eines Erwachsenen spülen.

### Zusammensetzung

- NasoFree-Nasenspülsalz: Natriumchlorid, Natriumbicarbonat.
- NasoFree-Nasenspülsalz mit Xylitol: Natriumchlorid, Natriumbicarbonat, Xylitol und Pfefferminzöl.

### Eigenschaften

- Die NasoFree-Nasendusche dankt ihre Wirksamkeit dem Volumen und dem leichten positiven Druck. Die Salzlösung wird durch die Spritzflasche von unten nach oben gedrückt. Dadurch können Sie sowohl die Nase als auch die Nasennebenhöhlen reinigen. Die Nasendusche ist einfach in der Anwendung und leicht zu reinigen.
- NasoFree-Nasenspülsalz besteht aus einer Kombination aus Natriumchlorid und Natriumbicarbonat. Ein Beutel enthält die richtige Menge für eine Nasenspülung von 250 ml. Die Salzlösung reinigt wirksam und ist mild für die empfindliche Nasenschleimhaut.
- Speziell für Personen mit einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung gibt es das NasoFree-Nasenspülsalz mit beigefügtem Xylitol und einem Hauch Minze. Bei einer (chronischen) Nasennebenhöhlenentzündung spielen oft Bakterien eine Rolle. Diese produzieren eine Schleimschicht (= Biofilm), aus Xylitol diese schützende Schleimschicht um die Bakterie abbaut. Das kann zusätzlich nützlich sein, um eine (chronische) Nasennebenhöhlenentzündung unter Kontrolle zu bekommen.

### Indikationen/Anwendungsbereiche

- Nasennebenhöhlenentzündung (Rhinosinusitis).
- Allergien der Atemwege (gegen Gräser- und Baumpollen, Hausstaubmilben und/oder tierische Hautschuppen).
- Erkältung.
- Erholung nach einer Nasenoperation (in Rücksprache mit dem HNO-Arzt).
- Bei oder nach einem Aufenthalt in staubiger Umgebung.
- Schnarchen bei Erkältung oder Allergie der Atemwege.

### Anwendung

1. Empty one sachet of nasal rinsing salt into the Nasendusche entleeren und mit lauwarmem (max. 37°C) destilliertem oder zuvor gekochtem Wasser bis zum Schraubverschluss/Flaschenhals (250 ml) auffüllen.
2. Die Nasendusche vor Gebrauch kurz schütteln, damit das Nasenspülsalz und das Wasser gut gemischt werden. Halten Sie dabei Ihren Finger auf den Verschluss der Nasendusche. Kontrollieren Sie die Wassertemperatur mit Ihrer Handfläche oder Ihrem Unterarm.
3. Beugen Sie Ihren Kopf über dem Waschtisch nach vorne und richten Sie die Nasendusche schräg (in einem Winkel von ca. 45°) in eines Ihrer Nasenlöcher. Drücken Sie langsam in die Nasendusche. Die Flüssigkeit kann über dasselbe Nasenloch (bei sehr starker Verstopfung) oder über das andere Nasenloch zurückfließen. Lassen Sie deshalb immer das andere Nasenloch frei und blockieren Sie es nicht.
4. Schnäuzen Sie Ihre Nase beim Spülen zwischendurch und nach dem Spülen. Dabei können Sie einen Druckunterschied in den Nebenhöhlen und in den Ohren erfahren. Das ist weiter nicht schlimm.

### Aufbewahrung

- Das Haltbarkeitsdatum des NasoFree-Nasenspülsalzes (mit Xylitol) steht auf der Verpackung.
- Durch die Abnutzung und aus hygienischen Gründen wird empfohlen, nach 1 Jahr eine neue NasoFree-Nasendusche in Gebrauch zu nehmen.

Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für das andere Nasenloch. Sie können das abwechseln, bis die Nasendusche leer ist.



