



### Slik gjennomfører du øvelsen

1. Gå sammen to og to.
2. Velg hvem som skal være pasient og fagperson.
3. Fagpersonen informerer den andre om «slik bruker du nesenspray» og praktiserer teach-back, dvs. at det skal inviteres til å gjenfortelle.
4. Når øvelsen er gjennomført, bytt gjerne roller. Bruk samme øvelse eller velg et nytt.
5. Til slutt reflekterer dere sammen om erfaringene.

### ØVELSE: Slik bruker du nesenspray

1. Rist flasken forsiktig og fjern plastdekselet
2. Puss nesen forsiktig
3. Klem lett på det ene neseboret og sett tuten inn i det andre. Bøy hodet litt fremover mens du holder flasken oppreist.
4. Begynn sakte og pust forsiktig inn gjennom nesen samtidig som du sprøyter en dusj i nesen. Dette gjør du ved å trykke ned tuten med fingrene – en gang
5. Fjern tuten fra neseboret og pust gjennom munnen
6. Gjenta for det andre neseboret