



Tips voor het gorgelen van de oplossing (IgY product of placebo)

Hoe e wanneer zou ik moeten gorgelen ?

- Je zou de oplossing iedere avond moeten gorgelen, na het poetsen van de tanden.
- De oplossing kan in 2 tot 4 porties verdeeld worden; in totaal zou je twee minuten moeten gorgelen. Wanneer je de oplossing in porties verdeeld, moet het gorgele van alle porties over twee minuten verspreid worden.
- Neem de oplossing in de mond, houd je hoofd achterover en begin te gorgelen.
- Gorgel de oplossing en slik het dan in.
- Na het gorgelen mag je niets meer eten of drinken tot de volgende morgen.

Hoe bewaar ik de oplossing en hoe bereid ik het ?

- De oplossing moet bewaard worden in een diepvriezer op een temperatuur van minstens -15°C.
- Neem elke ochtend een fles uit de diepvriezer, zodat het kan ontdooien en het 's avonds klaar is voor gebruik.
- Wanneer je bent vergeten een flesje uit te halen, dan kan je het ontdooien versnellen in lauw water (ongeveer 35° - 40° C). Gebruik geen microgolfoven of temperaturen boven 50°C.
Eens ontdooid kan de oplossing gedurende een week in een gesloten fles in de koelkast bewaard blijven. Bij kamertemperatuur kan de oplossing in een gesloten fles 2 dagen bewaard worden.
- Bij uitzondering kan een **ongeopende** fles tot tweemaal toe ontdooid en weer ingevroren worden.
- Eens de fles geopend is moet de oplossing binnen twee uur gebruikt worden.

Wanneer je problemen ondervindt bij het gorgelen van de oplossing ...

Sommige personen kunnen moeilijk 70 ml oplossing gedurende 2 minuten gorgelen. Je kan het moeilijk vinden om ademen en gorgelen op elkaar af te stemmen. Sommigen hebben de neiging te hoesten tijdens het gorgelen of slikken spontaan de oplossing in of spuwen het uit. Volgende tips kunnen je misschien helpen.

- Verdeel de oplossing in twee tot vier porties om het gorgelen te vereenvoudigen.
- Neem de eerste portie in je mond, buig je hoofd licht achterover en begin te gorgelen. Slik de eerst portie in.
- Neem de volgende portie(s) en doe dit verder tot de 70 ml op is en de twee minuten verstreken zijn.
- Wanneer je moet inademen, buig dan je hoofd naar voor maar houd de oplossing in je mond. Adem in en uit, til je hoofd weer naar achter en ga verder met het gorgelen.

Contacteer je onderzoeksarts of de studieverpleegkundige wanneer je moeilijkheden ondervindt bij het gorgelen.

Gelieve nauwgezet de ingesloten instructies te volgen bij het gebruik van de oplossing