

GEBRUIK VAN ZOUTOPLOSSING

Spoelen van neus en neusbijholten

Met een zoutoplossing, in de juiste concentratie, kunnen de slijmvliezen van de neus en de neusbijholten veilig worden gespoeld. Het slijm wordt verdund en kan makkelijker worden afgevoerd. Ook worden korsten en vuilstofdeeltjes verwijderd.

Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven zitten, irriteren het neusslijmvlies en houden een ontsteking van het neusslijmvlies in stand. Gebruik voor het spoelen van de neusholten een ruime hoeveelheid zout water. Voor volwassenen is dat 250 ml (grote beker) per keer. Uw arts vertelt u hoe vaak u dit per dag moet doen. Meestal is dit 2-3 keer per dag.

Zout spoelwater

U kunt speciaal neusspoelzout gebruiken, maar dat is niet noodzakelijk. Het zoute spoelwater kunt u ook zelf maken door een theelepel keukenzout op te lossen in 250 ml lauw water (grote beker). Het water hoeft niet gekookt te worden. Nederlands kraanwater is in principe voldoende schoon.

Spoelen van de neusholten

Het lauwe spoelwater kunt u op verschillende manieren in uw neus laten lopen. Gebruik een plastic spoelkannetje (1), neusdouche (2) of een spuit (3). Deze artikelen zijn te koop bij de apotheek of drogist. Gebruikt liever geen glas.



- Spoel uw neus onder de douche of boven een wasbak of gootsteen.
- Spuit het spoelkannetje, neusdouche of spuit langzaam leeg terwijl u de G-klank maakt of kort steeds de letter K zegt. Hierdoor sluit uw zachte gehemelte de neus af en komt het zoute water niet in de keel. Het water loopt dan via het andere neusgat weer naar buiten, omdat beide neusholten met elkaar in verbinding staan.
- Laat aan het eind van het spoelen de neus goed 'leeglopen'.
- Soms komt er enige tijd na het spoelen opnieuw water uit de neus, omdat er nog water in de neusbijholtes zit. U kunt dit enigszins voorkomen door na het spoelen het hoofd in verschillende standen te draaien.

Hoe vaak moet ik spoelen?

Uw arts vertelt u hoeveel keer per dag u moet spoelen, meestal is dit 2-3 keer per dag. Als er veel snot of korsten zijn, kunt u vaker spoelen. Spoelen is ongevaarlijk, ook als u dit vaak doet. Probeer het neusspoelen in te bouwen in uw dagelijkse hygiëne, zoals tandenpoetsen.

Neusspoelen bij kleine kinderen

Bij kinderen moet de zoutoplossing worden gedruppeld. U kunt een druppelpipet of een doseerflacon bij uw apotheek kopen.

Medicijnen en neusspoelen

Gebruikt u medicijnen zoals Flixonase nasules?

Dan kan uw arts u vragen om uw medicijnen op te lossen in het zoute spoelwater.

- Los 2 nasules volledig op in 250 ml zoutwaterspoeling en spoel daar beide neushelften mee.

Gebruikt u medicijnen direct in de neus zoals neusspray?

- Spoel dan eerst uw neus voordat u de medicijnen gebruikt.
- Wacht ongeveer 15 minuten tot de neus weer droog is voordat u de neusspray gebruikt.

Contactinformatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling KNO:

Locatie Jan van Goyenkade
Jan van Goyenkade 1
1075 HN Amsterdam
020-305 58 00

We zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.30 en 17.30 uur.

Heeft u een klacht?

Op onze website www.jvg.nl vindt u ons klachtenreglement onder: patiëntinformatie – klachten.