

Patiënteninformatie



Neusspoelen met zout water

U wordt aangeraden uw neus te spoelen met een zoutoplossing om uw neusbijholten (de inwendige neus) schoon te houden en korstjes en infecties te voorkomen. Het spoelen van de neusbijholten kan het best gebeuren met een ruime hoeveelheid zoutoplossing.

Vorbereiding

U kunt de zoutoplossing makkelijk zelf maken. Het enige dat u nodig heeft is zeezout en een glas lauwwarm water. Als u een neusdouche koopt bij de apotheek of drogist, krijgt u er meestal een paar zakjes zoutoplossing bij.

Het is ook mogelijk dat uw behandelend arts een recept spoelvloeistof meegeeft.

Wat heeft u nodig?

- 1 afgestreken theelepeltje zeezout in een glas (200 ml) lauwwarm kraanwater. Het water hoeft niet gekookt te worden, Nederlands kraanwater is voldoende schoon.
- 1 spuitje verkrijgbaar bij de apotheek
- Of een neusdouche. Deze kunt u op internet of bij de apotheek kopen.

Neusspoelen met een spuitje

- U vult een spuitje met de zoutoplossing.
- U buigt over de wastafel en draait uw hoofd iets opzij.
- Spuit in het bovenliggende neusgat langzaam het spuitje leeg. Meestal loopt het water via het onderliggende neusgat weer naar buiten. Laat het resterende water uit de neus lekken.
- Spoel altijd met ruim water (200 ml). Komt er wat water in uw mond, spuug dit dan uit in de wasbak. Draai daarna uw hoofd en herhaal de handeling bij het andere neusgat. Bij een erg vieze neus herhalen.

Let op: gebruikt u ook een neusspray of neusdruppels?

U spoelt eerst uw neus. Als uw neus nog erg nat is na het spoelen, wacht u eerst 10 minuten. Pas daarna kunt u de neusspray of neusdruppels gebruiken. Het medicijn uit de neusspray of neusdruppels wordt anders verdund door de achtergebleven zoutoplossing en werkt dan minder goed.

Neusspoelen met een neusdouche

Als u een neusdouche wilt gebruiken kunt u dit via internet of bij de apothekerkopen. Hoe u de neusdouche moet gebruiken hangt af van het soort neusdouche dat u heeft.

Belangrijk

Het is beter om uw neus op te halen of te spoelen dan te snuiten. Voorzichtig snuiten na het spoelen mag wel, want daarmee kunt u wat van het overtollig water verwijderen.

Hoe vaak spoelen

Wij raden u aan om tenminste twee keer per dag uw neus te spoelen maar het liefst vier keer per dag. Na operaties aan uw neusbijholten spoelt u uw neus iedere twee uur totdat u gaat slapen. Zolang er snot en/of bloed uit uw neus komt, blijft u spoelen. Het spoelen is ook bij jarenlange toepassing ongevaarlijk. Het is zeer effectief om uw neus op deze manier te reinigen.

Na een operatie doorgaan met spoelen totdat u op controle komt bij uw behandelend arts.

Video over neusspoelen

Een video van het AMC op You Tube geeft een goede uitleg over neusspoelen.

Rode Kruis Ziekenhuis

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling KNO

Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

T : +31 (0) 251 26 5555

W : rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

Zorg van de Zaak

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Netwerk.