

## Neus spoelen met zoutoplossing - Instructies

### Instructies

De KNO-arts of de longarts heeft u aangeraden om de neus te spoelen met zoutoplossing. Dit is bedoeld om de inwendige neus schoon te houden en korstjes en infecties te voorkomen. Het spoelen van de neusbijholten kan het beste gebeuren met een ruime hoeveelheid zoutoplossing en lage spoeldruk. Gebruik dus geen kleine hoeveelheid en hoge spoeldruk.

U kunt de zoutoplossing makkelijk zelf maken. Het enige dat u nodig heeft is keukenzout en lauw water. Er zijn ook kant-en-klare zakjes met zout. Deze zijn te koop bij apotheek en drogist en zijn precies afgemeten op een bepaalde hoeveelheid.

### Benodigheden

- 1 afgestroken theelepel keukenzout in een mok (200 ml) lauwwarm kraanwater ( $\pm$  37 graden Celsius) of 9 gram zout in 1 liter water. Het water hoeft niet gekookt te worden. Nederlands kraanwater is voldoende schoon.
- Een 20 of 50 ml spuit, of een Rhinohorn of Naso Free. Deze artikelen zijn onder andere verkrijgbaar via <https://www.kno-winkel.nl>

### Werkwijze



- Los het zout op in het lauwwarme water tot een zoutoplossing.
- Spoel de neus boven een teiltje of wasbak.
- Houd het hoofd horizontaal boven de bak en breng de spuit in het bovenliggende neusgat. Als u het hoofd naar rechts buigt, brengt u de spuit in het linker neusgat. In deze houding worden ook de holtes bereikt die hoger in de neus liggen.
- Spuit langzaam de spuit leeg terwijl u de G-klank zegt. Hierdoor sluit het zachte gehemelte de neus af en komt de zoutoplossing zo min mogelijk achter in de keel. Als het water toch in de keel komt, smaakt het flauw en niet echt zout. Normaal gesproken loopt het water via het onderliggende neusgat weer naar buiten.

- Laat het resterende water uit de neus lekken. Tot slot snuit u rustig en gecontroleerd uw neus. **Let op:** als u ook een neusspray gebruikt is dit extra belangrijk. Het werkzame medicijn uit de neusspray wordt anders verdund door de achtergebleven zoutoplossing en is dan minder werkzaam.
- Altijd ruim spoelen (150-200 ml).
- Herhaal dezelfde werkwijze voor het andere neusgat.

Spoel op deze manier zeker 2 keer per dag. Na operaties aan de bijholten bij voorkeur vaker.

Het spoelen is ongevaarlijk, ook als u het jarenlang doet. Het is om de neus te reinigen. Het kan gebeuren dat er wat zoutwater in de buis van Eustachius of zelfs in het oor loopt. Dit kan geen kwaad.

Naast de spuit bestaan er ook andere artikelen, zoals een neuskannetje of een neusdouche.



Kant en klare zoutoplossing



Rhino Horn



Naso Free

## Medicijnen en neusspoelen



Uw arts kan vragen medicijnen op te lossen in het zoute water waarmee u spoelt. Meestal gaat het dan om flixonase nasules of corticosteroïd druppels die alleen in de neus werken en niet worden opgenomen in het bloed. Afhankelijk van wat de arts u voorschrijft, lost u 1 of 2 nasules op in 200 ml zoutwater. Spoel hiermee 1x per dag beide neusgaten door. Als u 2 keer per dag moet spoelen, kunt u de 2<sup>e</sup> keer alleen met zout water.

Flixonase nasules

Als u medicijnen direct in de neus gebruikt, bijvoorbeeld neusspray, is het goed vóór het gebruik van deze medicijnen de neus te spoelen. Na het spoelen moet u ongeveer 15 minuten wachten tot de neus weer droog is. Op die manier kunnen de medicijnen het neusslijmvlies goed bereiken.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

222701092023