

Neus spoelen met de Rhinohorn

Als u wordt aangeraden uw neus te spoelen met een zoutoplossing is dat om uw neusbijholten schoon te houden en infecties te voorkomen. Bij verkoudheid, acute of chronische bijholteontsteking, astma met dichte neusklachten of in geval van een allergische reactie op pollen kunt u de Rhinohorn gebruiken.

Vorbereiding:

Bereid een zoutoplossing door de Rhinohorn te vullen met lauwwarm water (ongeveer 37°C) en voeg één afgestreken doseerlepel fijn keukenzout zonder jodium toe. Dek de openingen van de Rhinohorn af met de handpalm en vinger en schud deze enkele malen om het zout op te lossen. Het water hoeft niet gekookt te worden, Nederlands kraanwater is voldoende schoon.



De neusspoeling:

- Houd uw hoofd schuin boven de wasbak en breng de tuit van de Rhinohorn aan op het bovenliggende neusgat.
- Laat de helft van de zoutoplossing door uw neusholtes stromen 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. (de zoutoplossing gaat het ene neusgat in en loopt er door het andere neusgat uit).
- Haal de Rhinohorn weg en houd uw hoofd weer recht. Maak uw neus leeg door zachtjes te snuiten.
- Herhaal de handeling door de rest van de zoutoplossing door uw andere neusgat te laten stromen.

U kunt zo vaak spoelen als wenselijk is.

Let op: Gebruikt u ook neusspray of –druppels? Spoel dan eerst de neus met de Rhinohorn. Gebruik pas na ongeveer 15 minuten uw neusspray of –druppels. Het medicijn wordt anders verdund door de achtergebleven zoutoplossing en werkt dan minder goed.

Reinigen van de Rhinohorn:

- Spoel de Rhinohorn na elk gebruik af en laat hem aan de lucht drogen. Virussen en bacteriën kunnen niet op droge kunststof leven. U kunt de Rhinohorn enkele minuten uitkoken in water. Grondig reinigen of uitkoken is alleen noodzakelijk als twee mensen kort na elkaar de Rhinohorn gebruiken.

Naast de Rhinohorn bestaan er ook andere artikelen zoals een neusdouche of een 20 of 50 ml spuit.



Raadpleeg eventueel <https://rhinohorn.nl/neus-spoelen-in-4-stappen>

Bij vragen kunt u altijd contact opnemen met de longverpleegkundige van de polikliniek Longgeneeskunde.



Scan om het youtube filmpje te bekijken.

<https://www.youtube.com/watch?v=gqZv2RJvZg0>

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.

538903102023