

Neusspoelinstructie

Uw KNO-arts heeft u aangeraden om uw neus te spoelen met een zoutoplossing. Op deze manier voorkomt u korstvorming in uw neus en u voorkomt infecties. In deze folder leest u hoe u dit het best kunt doen.

Benodigheden

Neusspoelen is het meest effectief wanneer er gebruik wordt gemaakt van een neusdouche. Deze kunt u zelf aanschaffen via een drogist, apotheek of online. Er zijn meerdere varianten op de markt; bijvoorbeeld rhinohorn, rhinicur en nasofree. Het kan ook met een spuitje van 10cc. Deze krijgt u op de verpleegafdeling of op de polikliniek.



Rhinohorn



Rhinicur



Nasofree

Speciaal spoelzout is niet nodig. U kunt zelf de zoutwateroplossing maken met keukenzout, waarbij u een afgestreken theelepel zout op 200-250ml kunt aanhouden (goed laten oplossen voor u gaat spoelen).

Werkwijze

Spoel altijd boven een teiltje of boven de wasbak.

Houd uw hoofd licht naar voren gebogen boven de wasbak en breng de gevulde neusdouche in het ene neusgat. Kantel het hoofd ook iets opzij, zodat het spoelzout ook mooi naar de zijkant van de neusholte stroomt.

Laat de douche vervolgens leeglopen, terwijl u steeds de letter K zegt. Hierdoor sluit uw zachte gehemelte de neus af en komt het zoute water niet in uw keel.

Het water loopt via hetzelfde of andere neusgat weer naar buiten. Het kan voorkomen dat er wat zout water bij of net in de buis van Eustachius loopt. U voelt dit in uw oor, dit kan geen kwaad.

Laat de neus goed leeglopen.

Herhaal bovenstaande stappen voor het andere neusgat.

Gebruik voor het spoelen minimaal 150 - 200 milliliter aan iedere kant.

Hoe vaak u moet spoelen kunt u bespreken met uw KNO-arts, maar in principe zit er geen limiet aan.

Vragen

Heeft u vragen over het spoelen van uw neus? Neem dan contact op met de polikliniek KNO, telefoonnummer 088 708 33 50.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.