

Patiëntenvoorlichting

Neus spoelen met een zoutoplossing

Gebbruiksaanwijzing

Neus spoelen met een zoutoplossing

In overleg met uw behandelend arts moet u of uw kind de neus spoelen met een zoutoplossing. In deze folder vindt u hier uitleg over.

Verstopte neus

In de neus en achterin de keel kan dik, taai slijm vast blijven zitten. Daardoor kunt u of uw kind last krijgen van een verstopte neus. Ook kunnen de bacteriën in het slijm een infectie veroorzaken. De neus en keel kunnen met een zoutoplossing heel goed schoongemaakt worden. Door de zoutoplossing wordt het slijm dunner en kan samen met korsten en vuil beter afgevoerd worden.

Hoe vaak mag u spoelen?

Afhankelijk van de ernst van de klachten kunt u 2 keer per dag spoelen. Bij veel slijm en korsten mag u ook vaker spoelen, maar niet vaker dan 6 keer per dag.

Neusspray?

Heeft uw arts u of uw kind ook neusspray voorgeschreven? Dien de neusspray dan 10 minuten na de neusspoeling toe. Zie ook de folder 'Neusspray'.

Zoutoplossing: zelf maken of kant-en-klaar bestellen

Zelf maken

Los een afgestreken theelepel keukenzout (natriumchloride) op in een kom met 250 ml schoon lauwwarm kraanwater. Het water hoeft niet gekookt te worden. Als het zout te 'sterk' is en pijn doet, kunt u wat minder keukenzout oplossen, bijvoorbeeld een halve theelepel in 250 ml water.

Online bestellen

U kunt ook zakjes met kant-en-klaar neusspoelzout bestellen via www.kno-winkel.nl. In 1 zakje zit de juiste hoeveelheid (250 ml) voor 1 neusspoeling.

Zo spoelt u de neus met een zoutoplossing

U kunt uw neus of de neus van uw kind op 3 manieren spoelen:

- met een 2-ml spuitje: verkrijgbaar bij apotheek en drogist
- met een kommetje
- met een neusdouche: verkrijgbaar bij de apotheek of via www.kno-winkel.nl

Spuitje

Vul het spuitje met de zoutoplossing. Spuit vervolgens per neusgat de volgende hoeveelheid in:

- kinderen van 0 tot 1 jaar: 1 ml per neusgat
- kinderen van 1 tot 6 jaar: 2 ml per neusgat
- kinderen vanaf 6 jaar en volwassenen: 5 tot 10 ml per neusgat

Richt het spuitje op de buitenkant van de neus.

Kommetje

Vul een kommetje met de zoutoplossing. Buig licht voorover met de neus vlak boven het water in het kommetje. Snuif de zoutoplossing door 1 of 2 neusgaten door de neus. Laat de zoutoplossing daarna weer uit de neus lopen. Doe dit 4 keer achter elkaar. Komt er zoutoplossing achter in de keel? Slik het dan niet door, maar spuug het uit.

Snuit vervolgens voorzichtig de neus, zónder kracht te zetten. Druk daarbij 1 neusgat dicht. Snuit daarna voorzichtig het andere neusgat.

Neusdouche

Er zijn verschillende soorten neusdouches, bijvoorbeeld Nasopure en Nasofree. Doe zoutoplossing in de neusdouche. Buig licht voorover en doe de neusdouche schuin in één van de neusgaten. Knijp rustig in de neusdouche en laat de zoutoplossing uit de neus stromen. Is de neus erg verstopt? Dan kan de zoutoplossing uit beide neusgaten naar buiten stromen.

Als u rustig knijpt, komt er geen zoutoplossing in de keel. Gebeurt dit toch? Slik het dan niet door, maar spuug het uit.

Snuit vervolgens voorzichtig de neus, zónder kracht te zetten. Druk daarbij 1 neusgat dicht. Snuit daarna voorzichtig het andere neusgat. Blijf spoelen totdat de neusdouche leeg is. U kunt in de bijsluiters lezen hoe u de neusdouche schoonmaakt.

Uw vragen

Afhankelijk van de medisch specialist van u of uw kind kunt u met vragen op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met de polikliniek kindergeneeskunde of de polikliniek KNO:

locatie Alkmaar

- polikliniek kindergeneeskunde (huisnummer 119): telefoon 072 - 548 2950
- polikliniek KNO (huisnummer 017): telefoon 072 - 548 3150

locatie Den Helder

- polikliniek kindergeneeskunde (locatie 35): telefoon 0223 - 69 6449
- polikliniek KNO, zie hiervoor de contactgegevens van locatie Alkmaar