

# Neus spoelen met een zoutoplossing

## Gebruiksaanwijzing

Uw KNO-arts adviseert de neus te gaan druppelen en/of te spoelen. Dit kan zijn omdat u\* onlangs geopereerd/behandeld bent aan uw neus en/of de neusbijholten. Ook wordt het spoelen met een zoutoplossing geadviseerd ter behandeling van neusinfecties en bij allergieën. In deze folder kunt u lezen waarom het belangrijk is om te gaan druppelen en/of te spoelen, maar ook hoe u dit het beste kunt doen. Zo kunt u thuis alles nog eens rustig doorlezen.

*\* Waar u in de tekst 'u' leest kunt u ook 'uw kind' lezen.*

### Verstopte neus

In de neus en achterin de keel kan dik, taai slijm vast blijven zitten. Daardoor kunt u 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.

Na een operatie/behandeling aan de neus is het advies 3 tot 4 keer daags te spoelen.

### Neusspray?

De arts kan het advies geven om **vóór** het spoelen te druppelen/spraken met Otrivin neusdruppels 0,5 tot 1,0 mg/ml (Xylometazoline). U druppelt dan in elk neusgat 4 druppels waarbij u het hoofd achterover houdt. Ook kunt u Otrivin neusspray gebruiken waarbij u dan in elk neusgat 1 à 2 puffs sprayt. Na ongeveer 5 à 10 minuten kunt u spoelen met de zoutoplossing.

Heeft uw arts ook een corticosteroïd neusspray voorgeschreven? Dien deze 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](http://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 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](http://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 bijsluiter lezen hoe u de neusdouche schoonmaakt.

## Uw vragen

Afhankelijk van de medisch specialist waar u onder behandeling bent, kunt u met vragen op werkdagen van 08:30 - 16:30 uur contact opnemen met de:

- polikliniek KNO telefoon 072 - 548 3150
- polikliniek kindergeneeskunde (huisnummer 119) van *locatie Alkmaar*, telefoon 072 - 548 2950
- polikliniek kindergeneeskunde van *locatie Den Helder* (locatie 35): telefoon 0223 - 69 6449