

Spoelen van de neus met zoutoplossing

De KNO-arts heeft u aangeraden om de neus te spoelen met zoutoplossing. Zo houdt u de inwendige neus schoon en voorkomt u korstvorming en infecties. U kunt de zoutoplossing gemakkelijk zelf maken, het enige wat u nodig heeft is keukenzout en warm water. Er zijn ook kant-en-klare zakjes met zout te koop bij de apotheek en drogist.

Benodigheden

- Eén afgestreken theelepel keukenzout in een mok (200 ml) lauwwarm kraanwater (ongeveer 37°C) of 9 gram zout in 1 liter kraanwater. Er zijn ook kant-en-klare zakjes te koop bij de apotheek of drogist. Het water hoeft niet gekookt te worden. Het Nederlandse kraanwater is voldoende schoon.
- Neuskannetje (1), neusdouche/ knijpfles (2-3) of een spuit van 50 cc (4). Deze artikelen zijn te koop bij de apotheek of drogist of online te bestellen. Gebruik liever geen glas.



Spoelen van de neusholten

- Spoel uw neus onder de douche of boven een wasbak of gootsteen.
- Buig uw hoofd naar voren en draait uw neus opzij.
- Spuit het spoelkannetje, neusdouche of spuit langzaam leeg terwijl u de G-klank maakt of kort steeds de letter K zegt. Hierdoor sluit uw zachte gehemelte de neus af en komt het zoute water niet in de keel. Het water loopt dan via het andere neusgat weer naar buiten, omdat beide neusholten met elkaar in verbinding staan.
- Laat aan het eind van het spoelen de neus goed 'leeglopen'.

- Soms komt er enige tijd na het spoelen opnieuw water uit de neus, omdat er nog water in de neusbijholtes zit. U kunt dit enigszins voorkomen door na het spoelen het hoofd in verschillende standen te draaien.

Bekijk voor een duidelijke spoelinstructie eventueel naar het instructiefilmpje van het AUMC : www.Youtube.com/watch?v=XrsYoGg4ezA

Hoe vaak moet ik spoelen?

Uw arts vertelt u hoeveel keer per dag u moet spoelen, meestal is dit 2-3 keer per dag. Als er veel snot of korsten zijn, kunt u vaker spoelen. Spoelen is ongevaarlijk, ook als u dit vaak doet. Probeer het neusspoelen in te bouwen in uw dagelijkse hygiëne, zoals tandenpoetsen.

Medicijnen en neusspoelen

Gebruikt u medicijnen zoals Flixonase nasules?

Dan kan uw arts u vragen om uw medicijnen op te lossen in het zoute spoelwater. Los 2 nasules volledig op in 200 ml zoutwaterspoeling en spoel daar beide neushelften mee.

Gebruikt een neusspray met medicijnen?

- Spoel dan eerst uw neus voordat u de medicijnen gebruikt.
- Wacht ongeveer 15 minuten tot de neus weer droog is voordat u de neusspray gebruikt.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/kno

Contact

polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO), locatie Oost

T 020 599 30 40 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E kno@olvg.nl

P4

polikliniek Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO), locatie West

T 020 510 88 94 (werkdagen 8.15 – 16.15 uur)

E kno@olvg.nl

Route 12

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 22 september 2021, foldernr.2941