

Jouw gids: Spoelen met zout water

Logo
place
holder



Waarom spoelen en wat heb je nodig?

Neusspoelingen zijn een veilige en doeltreffende manier om de neus te reinigen. Het helpt infecties en ontsteking te verminderen.

Er zijn verschillende toestellen beschikbaar om de neus te spoelen, zoals **knijpflessen** en **neuskannetjes**. De keuze voor een bepaald type is afhankelijk van uw persoonlijke voorkeur. Voor het maken van de zoutoplossing kunt u kiezen uit kant-en-klare zakjes met spoelzout, kant-en-klare zoutoplossingen, of u kunt de zoutoplossing zelf bereiden.



Eigen zoutoplossing maken



Weeg het zout af



Normale (fysiologische) zoutoplossing

Weeg 9 gram keukenzout (zonder jodium) af en voeg het toe aan 1 liter lauwwarm water.

OF

Gebruik een afgestreken koffielepel (=2-3 gram) keukenzout (zonder jodium) voor 250mL lauw water.

Zachtere zoutoplossing (in geval van ongemakken)

Als u ongemak ervaart bij het gebruik van normale zoutoplossing, kan je ook zachtere zoutoplossing maken door 6 gram keukenzout (zonder jodium) en 3 gram natriumbicarbonaat (baking soda) op te lossen in 1 liter water.



Los op door
te roeren



Roer tot al het zout opgelost is. De zoutoplossing moet ongeveer op lichaamstemperatuur zijn (37°C).



Giet het in de
neusdouche



Giet de zoutoplossing in de neusdouche. U kan de overschot van uw zoutoplossing in een proper recipiënt bewaren in de koelkast voor later gebruik. De overschot moet binnen 24 uur verbruikt worden om besmetting te voorkomen. Indien niet verbruikt binnen deze termijn, moet het weggegoten worden. Vergeet de oplossing niet op te warmen tot lichaamstemperatuur voor gebruik.



Het is belangrijk om **proper water** te gebruiken. In sommige landen (zoals België en Nederland) is het veilig om kraanwater te gebruiken. Volg steeds de instructies van uw arts. Bij twijfel kan altijd flessenwater of vooraf gekookt en afgekoeld kraanwater gebruikt worden.

Hoe de neusspoeling uit te voeren

- 1 Buig het hoofd licht voorover boven de wastafel in een hoek van 45 à 90 graden.
- 2 Plaats de tuit van de neusdouche in het bovenste neusgat.
- 3 Giet ongeveer de helft van de zoutoplossing in de neus. De oplossing zal via het bovenste neusgat naar binnen gaan en via het onderste naar buiten lopen. Als er een blokkade is, dan is het normaal dat het water er langs dezelfde neusgat uit komt. In geval van een knijpfles kan milde druk uitgeoefend worden.



Probeer een lange “k” klank te maken tijdens het spoelen. Zo komt de zoutoplossing zo min mogelijk in de achter in de keel terecht.

- 4 Nadat de eerste zijde werd gespoeld, snuit u zacht de neus. Herhaal voor het andere neusgat met de resterende zoutoplossing.



Hoe vaak moet u spoelen?

Gebruik de zoutspoeling twee keer per dag in geval van klachten. Het is veilig voor dagelijks gebruik en sommige mensen gebruiken het om infecties of klachten van allergie te verminderen. Na een operatie kan het zijn dat u tot 4 keer per dag moet spoelen. Blijf dit doen zolang er snot en/of bloed uit uw neus komt.



U gebruikt ook andere medicatie in de neus

Als u ook neusspray gebruikt, spoel de neus dan altijd vóór het neusspraygebruik. Anders spoelt u mogelijk het medicijn weg.

Als uw arts u aangeraden heeft om medicatie aan uw zoutoplossing toe te voegen, voeg het dan rechtstreeks toe aan uw klaargemaakte zoutoplossing en meng voor gebruik.



Onderhoud van uw neusdouche

Spoel het toestel na elk gebruik onder heet stromend water en laat het drogen aan de lucht. Volg de instructies van de producent: sommige toestellen kunnen gedesinfecteerd worden in de microgolfoven, in een steriliseerapparaat of in kokend water.

Bekijk de instructievideo's:

Wilt u zien hoe het moet? Scan de QR-code voor handige instructievideo's



www.euforea.org/patient-portal/crs-treatment/