

Neusspoelen (met nasofree neusdouche)

De KNO arts heeft u geadviseerd uw neus te spoelen met zout water. Zo kunt u ontstekingen, infecties en korstvorming voorkomen in de neus.

Hoe vaak u uw neus moet spoelen, wordt verteld door de arts. Meestal is 4 tot 6 keer op een dag.

U leest hier hoe u het beste uw neus kunt spoelen.

Voor de behandeling

- Het spoelen van de neus moet gebeuren met de spoelzakjes in de set (deze kunt u nabestellen) of met zelfgemaakte zoutwater oplossing.
- Per keer spoelt u uw neus met 250 ml zoutwater.
- U kunt de zoutwateroplossing zelf maken:
 - U vult de fles met warm water.
 - Voeg hier een afgestreken theelepel zout aan toe.
 - Of u neemt 9 gram (1 eetlepel) keukenzout wat u vermengt met 1 liter lauw kraanwater.
- De temperatuur van de vloeistof moet lauw zijn bij gebruik.
- Soms adviseert uw arts een medicijn aan het water toe te voegen. Als dit nodig is, wordt het u verteld door uw arts.

Wat heeft u nodig?

- Startset Nasofree (fles met zakjes spoelzout) of zelfgemaakte zoutwater oplossing
- Een wastafel of wasteiltje om de handeling uit te voeren
- Tissues

Tijdens de behandeling

Hoe spoelt u uw neus?

- U vult de knijpflacon met 250 ml lauw water (als u al een liter zoutwateroplossing heeft gemaakt kunt u dit even kort opwarmen)
- U mengt het water met 1 zakje spoelzout (of gebruikt 250 ml zoutwateroplossing).
- U knijpt de vloeistof per neusgat omhoog met lichte druk waardoor het water uit de fles omhoog komt. Druk hierbij het andere neusgat dicht.
- U gebruikt een halve fles per neusgat (125 ml).
- De handeling herhalen tot het flesje leeg is.
- Na de behandeling de neus af vegen of snuiten zonder al te veel druk.
Belangrijk: snuiten alleen wanneer dit is toegestaan door de arts.