

Spoelen van de neus met zoutoplossing

Doel

Het reinigen van de neus(bij)holten van snot en korsten. Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven, irriteren het neusslijmvlies en onderhouden de ontsteking van het neusslijmvlies.

Wanneer spoelen?

- Na een operatie aan de neus en/of neusbijholten;
- bij o.a. neusverkoudheid, bijholte klachten.

Hoe maakt u een zoutoplossing

De zoutoplossing maakt u door een theelepel keukenzout (afgestreken) op te lossen in een grote mok (250 ml) lauw water. Het water mag eerst gekookt worden, vervolgens laat u het afkoelen. Het water in Nederland is in principe voldoende schoon om direct mee te spoelen.

Spoelen

Het (lauwe) spoelwater kan op verschillende manieren in de neus worden gebracht:

- met een 20 ml of 50 ml spuit
- in een lepel of vanuit uw hand opsnuiven

Spoel boven een wasbak / gootsteen. U kunt de zoutoplossing vanuit uw hand/vanuit een lepel opsnuiven, per neusgat. Dan zal de zoutoplossing wel in uw keel lopen en dit spuugt u gewoon uit.

Hoe vaak spoelen

De eerste 2 weken (overleg arts) spoelt u ongeveer 4 keer per dag. Daarna is 2-3 maal daags spoelen voldoende tot

de volgende controle. Als u merkt dat er minder viezigheid uit de neus komt, mag u minderen met spoelen.

Spoelen en andere medicatie

Als u medicijnen in de neus gebruikt (bijv. neusspray of druppels) is het goed om voor het gebruik van de medicijnen dit spoeladvies te volgen. Op die manier kunnen uw medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. U wacht totdat uw neus weer droog is (ca. 15 minuten) nadat u de neus gespoeld heeft voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Controle

In overleg met de arts wordt revisie afgesproken.

Gaat in de tussenliggende periode de neus dichtzitten en/of krijgt u koorts dan moet u contact opnemen met poli KNO of (in het weekend) de huisarts/dokterswacht.

Om effectief te spoelen kunt u een neusdouche gebruiken, te koop bij uw apotheek.