



NEUSSPOELEN

bij volwassenen

In deze folder geeft het Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over neusspoelen. Leest u deze informatie zorgvuldig. Indien voor u van toepassing zullen aanvullingen en/of wijzigingen op deze algemene informatie altijd door uw behandelend arts en/of de verpleegkundige aan u worden meegedeeld.

Algemeen

Door de neus te spoelen met een zoutoplossing wordt het slijm verdund en kunt u dit makkelijker ophoesten.

Bij het spoelen van de neus wordt met een injectiespuitje (zonder naald) de zoutoplossing in de neus gespoten. Een dergelijk spuitje zonder naald en ampullen met fysiologische zoutoplossing (NaCl0.9%) zijn verkrijgbaar bij apotheek en/of drogist. Een ampul zoutoplossing kunt u 24 uur open bewaren (**niet** in de koelkast).

Een ampul zoutoplossing heeft dezelfde samenstelling als traanvocht, is niet irriterend voor de huid en slijmvliezen en smaakt niet vies.

U kunt de zoutoplossing ook zelf bereiden. U lost hiervoor 9 gram zeezout op in 1 liter gekookt water. U kunt dit zelf afwegen of speciale zouttabletten kopen bij de apotheek.

Let op: de zoutoplossing dient op lichaamstemperatuur te zijn voordat u het gebruikt en is 2 dagen houdbaar in de koelkast.

Werkwijze

- Op het spuitje staat een verdeling in milliliters (ml). De hoeveelheid zoutoplossing die wordt gebruikt om de neus te spoelen is 10 milliliter per neusgat per keer.
- Houd uw hoofd iets achterover.
- Breng het spuitje net in de opening van een neusgat en duw de oplossing krachtig naar binnen.
- Spuug de zoutoplossing via de mond uit. Het is niet erg als de zoutoplossing per ongeluk geheel of gedeeltelijk wordt doorgeslikt.
- Herhaal de werkwijze voor het andere neusgat.

De spuitjes kunt u eventueel in de koelkast bewaren maar altijd na 24 uur een nieuw spuitje gebruiken.

U kunt uw neus ook spoelen met behulp van een bekertje indien u dit prettiger vindt.

- Vul een bekertje of kopje voor de helft met de zelfgemaakte zoutoplossing.
- Zet het bekertje of kopje (boven de wastafel) aan uw neus en buig iets voorover.
- Druk één neusgat dicht en snuif met het andere neusgat de zoutoplossing op.
- Spuug de zoutoplossing via de mond uit.
- Herhaal de werkwijze voor het andere neusgat.

In principe mag het neusspoelen zo vaak als nodig is gedurende 14 dagen. Wij adviseren u 4x per dag te spoelen. Zodra uw neus minder verstopt raakt, spoel dan 2x per dag, 's morgens en 's avonds, en daarna 1x per dag 's morgens.

Belangrijk

Het is beter uw neus niet te snuiten. U mag uw neus wel ophalen.

Tot slot

Mocht u na het lezen van deze algemene informatie nog vragen hebben, stelt u die dan gerust aan uw behandelend arts of de medewerkers van de polikliniek KNO via telefoonnummer (0181) 65 85 89. Raadpleeg onze website voor de actuele tijden.

Wij maken u er op attent, dat vergoeding van de kosten voor onderzoek of behandeling in het Spijkenisse Medisch Centrum afhankelijk is van uw zorgverzekeraar en de zorgpolis die u heeft afgesloten. Om verrassingen te voorkomen adviseren wij u contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om na te gaan in hoeverre de kosten voor u worden vergoed.

Meer informatie leest u in de folder 'Ziekenhuiszorg: wat betaalt u?' op www.spijkenissemc.nl/folderoverzicht > item Algemeen en die tevens verkrijgbaar is bij de medewerkers van het ziekenhuis.

Kijk ook eens op www.dezorgnota.nl. Deze website biedt informatie over de zorgnota en de zorgkosten in het algemeen, geeft antwoord op veel gestelde vragen en geeft aan waar u met welke vraag terecht kunt.