

Neusspoelen met zoutoplossing

Deze folder geeft u informatie over neusspoelen met een zoutoplossing. Het is goed te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Volwassenen

Spoelen dient u 3 tot 5 keer daags te doen, gedurende twee weken. Om de neus te spoelen handelt u als volgt:

- Vul een limonadeglas met de zoutoplossing (1 theelepel keukenzout in glas, 9 gram per liter).
- Buig uw hoofd voorover boven een wastafel.
- Snuif het zoute water op. De vloeistof komt via de keel in de mond. Spuug de vloeistof vervolgens uit.

Het is niet erg als u wat van de zoutoplossing inslikt. U kunt er wel misselijk van worden. Na enige oefening lukt het beslist om de vloeistof niet in te slikken.

U kunt ook bij de apotheek een spoelkannetje kopen als complete set.

Spoelen bij baby's en kleine kinderen

Het laten spoelen van de neus met een zoutwateroplossing is bij baby's en kleine kinderen erg moeilijk. In dit geval is het raadzamer om de neus van de baby of peuter enkele keren per dag te druppelen. Doe dit zo mogelijk verspreid over de hele dag, bijvoorbeeld voor iedere voeding en voor het slapen gaan. U handelt als volgt:

- Laat de baby of peuter op de rug liggen.
- Breng enkele druppeltjes zoutoplossing in ieder neusgat.

De baby zal vermoedelijk de druppels opsnuiven en inslikken. Dit is niet bezwaarlijk, omdat een zoutoplossing in voorgenoemde samenstelling geen gevaar voor het kind kan opleveren.

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u op werkdagen van 8.30-17.00 uur contact opnemen met de polikliniek KNO via de receptie van het ziekenhuis (088 125 00 00). Ook in geval van spoed belt u met de receptie van het ziekenhuis. Dit kan ook buiten kantooruren.