

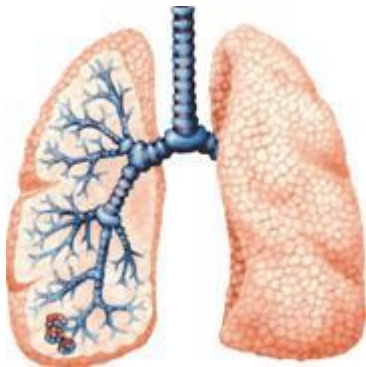
# Vernevelen met zoutoplossing

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

Wanneer de arts een zoutverneveling heeft voorgesteld, is er vaak sprake van een longziekte in combinatie met taai sputum (slijm). Dit taaie sputum kan zorgen voor belemmering in de luchtwegen, waardoor uw longen minder goed zuurstof kunnen opnemen. Het gevolg is een benauwd gevoel.

In de longen bevindt zich wat sputum, dat is normaal. Dit laagje zorgt voor bescherming van de longen. Door trilharen in de luchtwegen wordt het sputum omhoog verplaatst en vaak slikt u dit ongemerkt door. Wanneer de trilharen beschadigd zijn of het sputum te taai of te dik is, zijn de trilharen niet meer in staat om het sputum goed te verplaatsten.

Sputum is een voedingsbodem voor bacteriën en virussen. Als het sputum niet opgehoest wordt, kunnen bacteriën en virussen zich gaan nestelen en heeft u een grote kans op een luchtweginfectie.



*De longen*

## **De zorgverneveling**

Een proef - zoutverneveling houdt in dat u via een vernevelaar een fysiologisch zoutoplossing inademt, waardoor dit in de longen terecht komt. U krijgt 3 verschillende zout concentraties.

De zoutoplossingen die getest worden zijn 0,9%, 3% en 5,85% NaCl (NaCl is Natriumchloride en dat is een zoutoplossing). Tijdens de zoutverneveling wordt gekeken welk percentage fysiologische zoutoplossing voor u het beste werkt en waar u zich prettig bij voelt.

De zoutoplossing kan ervoor zorgen dat het taaie sputum dunner wordt, waardoor u het makkelijker kunt ophoesten. Om de longen zo schoon mogelijk te krijgen adviseren wij naast de vernevelingen ook ademhalingsoefeningen te doen. Het is van belang dat u de sputum mobilisatie goed kunt uitvoeren en de oefeningen regelmatig doet.

Vernevelen met zoutoplossing

### **Hoe kunt u sputum mobiliseren**

Na vernevelen met een zoutoplossing kunt u meteen uw sputum mobilisatie oefeningen uitvoeren.

#### *Start van de oefening*

U zit rechtop om de functie van de buikspieren en de bekkenspiieren te bevorderen.

- Begin eerst met een maximaal diepe inademing door de neus en houd dit drie seconden vast.
- Laat rustig uw adem los.
- Herhaal dit drie tot vijf keer.

Het diep inademen zorgt ervoor dat lucht onder het sputum komt, zodat het bij het huffen en hoesten makkelijk omhoog kan komen.

Bij huffen en hoesten wordt het gebruik van hoge luchtstromen toegepast, waardoor sputum van de kleine naar de grote luchtwegen wordt verplaatst.

#### *Huffen*

Bij huffen wordt minder druk opgebouwd omdat het strottenhoofd klepje openblijft. Doordat met huffen een luchtstroom blijft bestaan die u beter kunt doseren, kunt u dieper gelegen longdelen bereiken.

- Adem iets dieper in dan u normaal zou doen
- Adem krachtig met de mond open (en ontspannen) uit. Doe alsof u een spiegel of uw bril beslaat, maar dan krachtiger.
- Eventueel controleert u de luchtstroom door een tissue voor de mond te houden. Deze komt dan in beweging.

Het huffen kunt u opbouwen in intensiteit en niveau. Van weinig kracht tijdens een diepere huf naar een hogere en krachtige huf.

Wellicht krijgt u snel een hoestprikkel, waardoor het verstandiger is het te houden bij een dieper, minder krachtige huf.

#### *Hoesten*

Bij hoesten wordt eerst druk opgebouwd door sluiting van het strottenhoofd klepje. Wanneer u merkt dat het sputum hoog genoeg zit, kunt u het sputum (zo nodig) ophoesten.

### **Houdingsdrainage**

Houdingsdrainage wordt met name toegepast bij veel last van sputum of met sputum op moeilijk te klaren plaatsen. Het is de bedoeling dat de zwaartekracht meehelpt met het verplaatsten van het sputum. Wellicht weet u dat als u op een bepaalde zijde ligt u vaak moet hoesten. Dit zal dan de beste zijde zijn om houdingsdrainage toe te passen. In combinatie met de sputum mobilisatie oefeningen is het effect van houdingsdrainage groter, probeer dit daarom te combineren.

Ook kan een fysiotherapeut met u bekijken welke houding hierbij het beste voor u werkt.

### **Aandachtspunten**

- Oefeningen voor sputum mobilisatie en/of houdingsdrainage toepassen na het vernevelen van de medicatie. In ieder geval twee keer per dag.
- Bij toename van klachten, is het verstandig sputum mobilisatie vaker toe te passen.
- Actief in beweging zijn draagt bij aan het verbeteren van uw sputum mobilisatie.

Vernevelen met zoutoplossing

### **Apotheek en recepten**

In verband met de vergoeding van het vernevelapparaat ontvangt u naast het recept voor de zoutverneveling ook een recept voor een luchtwegverwijder. Deze hoeft u niet te gebruiken, maar kunt u indien nodig gelijk de zoutoplossing vernevelen.

De recepten voor zoutverneveling kunt u ophalen bij apotheek te Singel in Vlissingen en BENU apotheek MCG te Goes dit in verband met vergoeding via uw zorgverzekering.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de longverpleegkundige, dagelijks bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur van 11.45 tot 12.30 op telefoonnummer 088 125 47 35 en/of 06 103 169 92. Heeft u vragen over vergoedingen, neem dan contact op met uw ziektekostenverzekeraar.