Neusspoelen met verschillende hulpmiddelen

Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.
Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Inleiding

Neusspoelen met zoutoplossing



Uw arts heeft u geadviseerd om uw neus te spoelen met een zoutoplossing. Hier krijgt u informatie over hoe u dat het beste kunt doen.

Waarom moet u uw neus spoelen?



Het spoelen met een zoutoplossing heeft de volgende werking:

- Bij verkoudheid of een neusbijholteontsteking vermindert het de klachten.
- Het houdt de neus open en schoon.
- Eventuele korstjes worden verwijderd.
- Het helpt om slijm uit uw bijholten te spoelen, zodat u beter kunt ademhalen.
- Het houdt de slijmvliezen vochtig.

Hoe vaak moet ik mijn neus spoelen?

Na een operatie spoelt u drie keer per dag uw neus. Dit mag vaker. U doet dit tenminste 6 weken lang.

Heeft u een operatie gehad? De eerste week na de operatie spoelt u elke dag drie keer. Daarna bouwt u het spoelen af totdat er geen korstjes en bloed meer uitkomen bij het spoelen.



Het spoelen van de neus

In onderstaande video ziet u hoe u het beste uw neus kunt spoelen. We adviseren dit zittend boven een wasbak te doen. Spuug de zoutoplossing niet uit, maar snuit rustig na het spoelen uw neus. Herhaal het spoelen een aantal keer.

Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

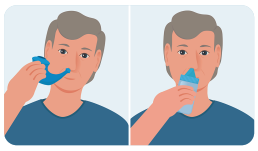
Uitgesproken tekst van de video

Voor het herstel van uw neus en de wondjes in uw neus is het belangrijk dat u de neus goed schoonhoudt.
Dat doet u door de neus te spoelen met een zoutoplossing.
U maakt de oplossing zelf met een glas lauwwarm water.
Los hierin een theelepel keukenzout op.
Vul het hulpmiddel met de zoutoplossing.
Buig uw hoofd voorover.
Plaats het hulpmiddel in uw neusgat.
Dit hulpmiddel kan een spuitje...
...een spoelkannetje...
...of een knijpfles zijn.
Houd tijdens het spoelen uw mond open en maak een zachte g-klank.
Zo voorkomt u dat het water in uw keel komt.
De zoutoplossing stroomt via het andere neusgat weer uit uw neus.
Snuit uw neus.
Dan spoelt u uw andere neusgat.

Snuit daarna opnieuw uw neus.
Het spoelen zorgt ervoor dat de wondjes in uw neus beter genezen.

De verhouding van de zoutoplossing is als volgt: meng 250 milliliter water met 1 theelepel zout.

Spoelen met hulpmiddelen



U kunt een spoelkannetje (links) of een knijpflesje (rechts) gebruiken bij het spoelen. Met het knijpflesje kunt u iets krachtiger spoelen. Deze hulpmiddelen kunt u bijvoorbeeld online bestellen.

'G'-klank maken



Loopt de vloeistof tijdens het spoelen in uw keel? Maak dan tijdens het spoelen een lange 'G'-klank.