# Neusspoelen met zoutoplossing

**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. 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 neusbijholtenontsteking vermindert het de klachten.
- Het houdt de neus open en schoon.
- Eventuele korstjes worden verwijderd.
- Het helpt eventueel slijm uit de bijholten te verwijderen, waardoor uw meer lucht krijgt.
- Het houdt de slijmvliezen vochtig.

## Hoe vaak moet ik mijn neus spoelen?



U spoelt uw neus 3 keer per dag.

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 instructievideo ziet u hoe u het beste uw neus kunt spoelen. We adviseren dit zittend boven een wasbak te doen. Herhaal het spoelen een aantal keer.

**Animatievideo**

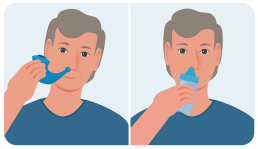
Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

**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 schoon houdt.
Dat doet u door de neus te spoelen.
Het spoelen van uw neus doet u met zout water.
U mengt daarvoor in een kommetje lauwwarm water met één mespuntje keukenzout.
U roert daarin totdat het zout is opgelost.
Daarna giet u het spoelwater in de palm van uw hand.
Voorzichtig houdt u één neusgat dicht.
Steek uw neus in uw hand en snuif het spoelwater diep op.
Het spoelwater zorgt ervoor dat de wondjes in uw neus beter genezen.
Het water spuugt u daarna uit.
Daarna spoelt u uw andere neusgat.

De verhouding van de zoutoplossing is als volgt: meng 20 milliliter water met één mespunt zout.

## Spoelen met hulpmiddelen



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