

Keel-, Neus- en Oorheelkunde

Neusdouches

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

De KNO-arts heeft u geadviseerd de neus te spoelen met zout water. In deze folder kunt u lezen hoe u dat het beste kunt doen.

Doel

Het doel van de behandeling is het reinigen van de neus(bij)holten van snot en korstjes. Snot en korstjes die in de neus(bij)holten blijven staan, irriteren het neusslijmvlies en zorgen ervoor dat het neusslijmvlies ontstoken blijft.

Als er veel snot of korstjes in de neus zijn, is het goed wat vaker te spoelen. U kunt niet te veel spoelen. Het spoelen is - ook bij jarenlange toepassing - niet gevaarlijk. Probeer het neusspoelen in te bouwen in uw dagelijkse hygiëne, net zoals tandenpoetsen.

De zoutoplossing maken

Het "zoute spoelwater" kunt u zelf goed bereiden door een afgestreken theelepel keukenzout op te lossen in 250 ml lauw kraanwater (grote beker). U hoeft het water dus niet te koken. Het gebruiken van speciaal neusspoelzout, dat u bij de drogist of apotheek kunt kopen, is niet nodig. Het is wel gemakkelijk.

De neus spoelen

Het spoelen van de neusholten werkt het beste als u vrij veel "zout water" gebruikt. Voor een volwassene is dit 250 ml (grote beker) per keer. Uw KNO-arts zal aangeven hoe vaak per dag u dit moet doen. Meestal is dit 2 tot 3 keer per dag.

Spoel onder de douche of boven de wasbak/gootsteen.

Neem een kleine hoeveelheid zoutoplossing in de palm van uw hand en houd met de andere hand één neusgat dicht. Houd vervolgens de hand met water onder het open neusgat en snuif het water met flinke kracht op. Als u het goed doet, komt het water in uw mond. Dit spuugt u uit.

Deze procedure herhaalt u enkele malen, zowel links als rechts, tot het spoelwater helder blijft. Het is belangrijk dat u de neus minstens tweemaal per dag spoelt; vaker kan geen kwaad!

Ook kunt u gemakkelijk spoelen met een spoelfles, zoals de Nasofree neusdouche. Deze is verkrijgbaar bij de polikliniek KNO. Neusdouches zijn ook te koop bij de drogist of te bestellen via www.kno-winkel.nl Zout water hiervoor kunt u zelf maken.

Medicijnen en neusspoelen

Als u medicijnen in de neus gebruikt (bijv. neusspray of neusdruppels) is het goed vóór het gebruik van de medicijnen de neus te spoelen. Op die manier kunnen de medicijnen uw neusslijmvlies goed bereiken. U moet wachten tot de neus weer droog is (ongeveer 15 minuten) voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Verdere uitleg

Via YouTube met de zoekterm “neusdouche” vindt u verschillende instructiefilmpjes, bijvoorbeeld "[Spoelen met zout](#)” van het AMC .

Tot slot

Denkt u eraan bij ieder bezoek aan het ziekenhuis een geldig legitimatiebewijs (paspoort, identiteitsbewijs, rijbewijs) en uw zorgverzekeringspas mee te nemen. Zijn uw gegevens (verzekering, huisarts, etc.) gewijzigd, meldt u dit dan bij de Patiëntenregistratie in de hal op de begane grond van het ziekenhuis. Wij stellen het op prijs als u zich tijdig meldt voor de afspraak.

Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek.

De polikliniek KNO Alrijne Leiden heeft routenummer 17.

De polikliniek KNO Alrijne Leiderdorp heeft routenummer 19.

De polikliniek KNO Alrijne Alphen aan den Rijn heeft routenummer 44.

De polikliniek KNO van Alrijne Ziekenhuis (alle locaties) is van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur te bereiken via telefoonnummer 071 582 8051.