

Richtlijnen neusdouchen

Inleiding

U heeft een operatie ondergaan aan uw neus of neusbijholten en nu de neustampons (deels) verwijderd zijn, start u met neusdouchen. In deze folder leest u wat hierbij van belang is.

Het doel van neusdouchen

Neusdouchen zorgt ervoor dat snot en korsten in de neus(bij)holten verwijderd worden. Snot en korsten die in de neus(bij)holten blijven staan irriteren het neusslijmvlies en houden de ontsteking van het neusslijmvlies in stand.

Het spoelen van de neusholten doet u met een ruime hoeveelheid "zout water". Voor volwassen is dat 250 ml (grote beker) per keer. Uw arts zal aangeven hoe vaak per dag u dit moet doen. Meestal is dit 2-3 keer per dag.

Zout water

Het "zoute spoelwater" kunt u zelf goed bereiden door een theelepeltje keukenzout (even aftikken aan de rand) op te lossen in 250 ml lauwwarm water (grote beker). Dit komt overeen met de lichaamszoutwater samenstelling. Het water hoeft niet gekookt te worden; Nederlands kraanwater is in principe voldoende schoon. Tegen het koken van water is geen bezwaar en opwarmen in de magnetron mag ook. Het gebruiken van speciaal neusspoelzout in sachets heeft geen medisch voordeel. Het is wel gemakkelijk.

Spoelen

Het lauwe spoelwater kan op

verschillende manieren in de neus worden gebracht:

- Met een spoelkannetje/neusdouche
- Met een 20 ml of 50 ml spuit



Spoel onder de douche of boven de wasbak/gootsteen. Spuit langzaam de spuit leeg of laat het neuskannetje leeglopen. Het water loopt via het andere neusgat weer naar buiten, aangezien de beide neusholten achterin met elkaar in verbinding staan. Laat aan het eind van de procedure de neus goed "leeglopen".

Spoelkannetje/neusdouche

Gebruik bij voorkeur een plastic spoelkannetje of neusdouche. Deze zijn te verkrijgen bij apotheek, drogist of via internet. Glas is een extra risico in douche of gootsteen.

Hoe vaak?

Uw arts zal aangeven hoe vaak per dag u de neus moet spoelen. Meestal is dit 2-3 keer per dag. Als er veel snot of korsten in de neus zijn, mag u ook vaker spoelen. U kunt nooit te veel spoelen. Het spoelen is - ook bij jarenlang gebruik - volstrekt ongevaarlijk. Probeer het neusspoelen in te bouwen in uw dagelijkse hygiëne, zoals tandenpoetsen.

Medicijnen en neusspoelen

Als u medicijnen in de neus gebruikt

(bijv. neusspray of druppels) is het goed om voor 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) nadat u de neus gespoeld heeft voordat u de medicijnen in de neus gebruikt.

Websites met verdere uitleg:

- <http://www.neti-pot.nl/>
- <http://www.rhnicur.com>
- http://www.youtube.com/watch?v=kX8HyjZsq_o&feature=related
- <http://www.youtube.com/watch?v=zZVnDuAzWmA>

Vragen en problemen

Uw vragen stelt u, tijdens kantooruren, bij de afdeling waar u behandeld bent.

- Dagbehandeling: 020 - 755 7096
- Kliniek Boven: 020 - 755 7093

Buiten kantooruren kunt u het ziekenhuis bereiken via telefoonnummer 020 - 755 7000. Vraagt u dan naar de dienstdoende hoofdverpleegkundige; deze kan indien nodig de dienstdoende KNO arts raadplegen. Met vragen en problemen van meer algemene aard kunt u ook terecht bij uw huisarts.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl