

## Neusspoelen met zoutoplossing

Uw KNO-arts heeft u aangeraden om uw neus te spoelen met zoutoplossing. Op deze manier kunt u uw neus schoonhouden en korstvorming en infecties voorkomen. In deze folder leest u hoe u dit het best kunt doen.

### Benodigheden

- 9 gram zout in 1 liter lauw kraanwater óf een afgestreken theelepel zout op een glas lauw water van 250 ml;
- eventueel een spuitje van 10cc. Deze krijgt u op de verpleegafdeling of op de polikliniek.

### Werkwijze

Los het zout op in het lauwe kraanwater. Trek de zoutoplossing op in een spuitje en spuit het horizontaal en daarna ook iets meer schuin in één neusgat. U kunt de oplossing ook in uw handpalm gieten en het insnuiven met één neusgat. Herhaal deze werkwijze totdat het neusgat schoon is. Spuit de zoutoplossing vervolgens in uw andere neusgat of snuif dit op.

Het is verstandig uw neus boven de wasbak te spoelen en de zoutoplossing die in uw keel terecht komt uit te spugen. Het spoelen met de zoutoplossing dient u een aantal keer per dag te doen. Uw KNO-arts overlegt met u hoe lang u het spoelen met een zoutoplossing moet voortzetten.

Er zijn via de apotheek en internet (bijvoorbeeld via [kno-winkel.nl](http://kno-winkel.nl)) ook andere spoelmethoden zoals een gietertje of neusdouche verkrijgbaar om het spoelen te vergemakkelijken.

### Vragen

Heeft u vragen over het spoelen van uw neus? Neem dan contact op met de polikliniek KNO, telefoonnummer 088 708 33 50.

### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](http://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt)