

Dienst Neus-, Keel- en Oorziekten
Gelaats- en Halschirurgie

Gebruiksaanwijzing Neusdouche

1) Voeg 1 afgestreken theelepeltje zout toe aan het kannetje.

Alternatief kan u ongeveer 9 gram (is 1 afgestreken soeplepel) keukenzout of zeezout toevoegen aan 1 liter mineraal water. (13,5 gram voor 1,5 liter).
(Weeg dit 1 maal af om de maat te kennen).
Bewaar dit zoute water (fysiologische oplossing) in de koelkast.

2) Verwarm ongeveer 250 milliliter op tot ongeveer 37°C, vb. in een pannetje op een vuur of in een microgolfoven. Controleer de eerste malen de temperatuur met een thermometer. Een afwijking van enkele graden kan geen kwaad. Te hoge of te koude temperatuur kan zeer prikkelend zijn.

3) Giet het zoute water in de neusdouche.

4) Plaats u voor een lavabo met het hoofd licht voorover (zeker niet achterover) en licht schuin naar 1 zijde.

5) Breng het aanzetstuk van het neusdouche aan de "bovenliggende" neusopening en laat het water in de neus lopen dmv zwaartekracht en/of knijpen in de neusdouche.

Adem rustig in en uit langs de mond.

Het water komt langs het andere neusgat naar buiten.

6) Wanneer de helft doorgelopen is, wisselt u van kant.

7) Achteraf mag u rustig uw neus snuiten.

NOTA:

De eerste keren bindt u best een handdoek voor.

De eerste keren zal er ook zout water in de keel lopen. Dat kan u rustig inslikken.

Na enkele spoelbeurten zal dat niet meer voorkomen.

