

NEUSSPOELEN



INHOUD

01	Neusspoelen	4
02	Neusspoelflesje met rode dop	4
03	Neuskan	5
04	Vragen?	6

01 NEUSSPOELEN

Door je neus te spoelen, verklein je de kans op infecties. Je zorgt ervoor dat de neus proper is en dat de luchtdoorstroming niet belemmerd wordt. In deze brochure lees je hoe je juist de neus spoelt.

Neusspoelen doe je het best voordat je (kind) de medicatie inhaleert. Spoel de neus idealiter twee keer per dag.

02 NEUSSPOELFLESJE MET RODE DOP

Voor baby's en jonge kinderen

Vorbereiding

- ▲ Bij een baby tot 3 maanden gebruik je best steriel fysiologisch water, bij voorkeur opgewarmd tot lichaamstemperatuur
- ▲ Vanaf 3 maanden kan je de zoutoplossing zelf maken:
 - Kook 250 ml water in een kookpot of in een waterkoker (5 à 10 minuten) en laat afkoelen tot lichaamstemperatuur.
 - Per 250 ml water voeg je 1 afgestreken theelepel of ½ koffielepel zout toe (2,5 g).
 - Roer goed met het lepeltje zodat al het zout opgelost is en giet de oplossing in het neusspoelflesje.



LET OP: Gebruik geen microgolf die ook gebruikt wordt om eten op te warmen.

Instructies

- ▲ Snuit de neus indien mogelijk (= proper maken van de neus).
- ▲ Plaats de kin van je kindje op de borstkast en draai het hoofd zo ver mogelijk horizontaal.
- ▲ Plaats het uiteinde van het neusspoelflesje in het bovenste neusgat.
- ▲ Giet de helft van het neusspoelflesje in het ene neusgat en laat het via de neusholte door het andere neusgat naar buiten lopen. Zo spoel je de neus met voldoende water, waardoor slijmen gemakkelijker loskomen en mee naar buiten stromen.
- ▲ Herhaal alle voorgaande stappen voor het spoelen van het andere neusgat. Gebruik hiervoor de andere helft van het water.
- ▲ Daarna was je de handen grondig met water en zeep.

TIP: Is de neus nog niet helemaal vrij, vul dan opnieuw het neusspoelflesje en herhaal het neusspoelen langs beide kanten.

LET OP: Duw niet op het flesje maar laat het water gewoon lopen, en laat tussendoor snuiten toe indien nodig.

03 NEUSKAN

Voor oudere kinderen en volwassenen



Vorbereiding

- ▲ Kook ongeveer 500 ml water in een kookpot of in een waterkoker (5 à 10 minuten).
- ▲ Vul het kannetje tot aan de streep met kokend water en laat afkoelen tot lichaamstemperatuur.
- ▲ Voeg ondertussen een afgestreken maatlepel zout toe. De lepel zit bij het neuskannetje in de verpakking.
- ▲ Roer goed met het lepelkje zodat al het zout opgelost is voor je de neus begint te spoelen.

Instructies

- ▲ Snuit eerst je neus.
- ▲ Plaats je kin op de borstkas en draai het hoofd zo ver mogelijk horizontaal.
- ▲ Plaats het uiteinde van het neuskannetje of het neusspoelflesje in het bovenste neusgat.
- ▲ Zeg 'aaaaaaa', adem luidop met je mond open, tel tot 10 of zing een liedje. Zo vermijd je dat er water in de keel loopt.
- ▲ Giet de helft van het neuskannetje of neusspoelflesje in het ene neusgat en laat het via de neusholte door het andere neusgat naar buiten lopen. Door de grote hoeveelheid aan water zullen de slijmen gemakkelijker loskomen en mee naar buiten stromen.
- ▲ Trek daarna je neus op en snuit.
- ▲ Herhaal alle voorgaande stappen voor het spoelen van het andere neusgat. Gebruik hiervoor de andere helft van het water.
- ▲ Daarna was je de handen grondig met water en zeep.



TIP: Is de neus nog niet helemaal vrij, vul dan opnieuw je neuskan en herhaal het neusspoelen langs beide kanten.

04 VRAGEN?

Aarzel niet om contact op te nemen met de kinesitherapeuten van het Centrum voor mucoviscidose van het UZ Gent.

NOTA'S

Centrum voor mucoviscidose

Kinesitherapeuten

Laure Lievens

Leonie Vandecaveye

Ingang 10, route 1002

T +32 (0)9 332 64 73

E kine.cf@uzgent.be

www.uzgent.be/centrum-voor-mucoviscidose

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be