



# SPOELEN MET ZOUT WATER

---

## Dienst Neus-, keel- en oorheelkunde

Ingang 69, route 690  
T +32 (0)9 332 23 32  
nko@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.  
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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](http://www.uzgent.be)

Volg ons op



# SPOELN MET ZOUT WATER

We raden u aan om uw neus te spoelen met een zoutoplossing om uw neusbijholten schoon te houden. Dat helpt om korstjes en infecties te voorkomen. U spoelt uw neus het best met een ruime hoeveelheid zoutoplossing.

## Zoutoplossing maken

U kunt de zoutoplossing makkelijk zelf maken. U hebt enkel zeezout (natriumchloride) en warm water nodig. Als u bij de apotheker of in de drogisterij een 'neusdouche' koopt, krijgt u er meestal een paar zakjes zout bij.

Werkwijze:

- ▲ Vul een glas (250 ml) met lauw (max 37°C) kraantjeswater.
- ▲ Voeg één afgestreken koffielepel zeezout (of 9 gram zeezout per liter water) toe. Laat het zout oplossen in het lauwe water.
- ▲ De oplossing giet u in een knijpfles, neuskannetje of neusdouche (zoals Rhinohorn®, Rhinicur®, NasoPure®, NasoFree®).

## Toediening

Zo gebruikt u de zoutoplossing:

- ▲ Houd uw hoofd licht schuin en voorovergebogen boven de wastafel.
- ▲ Breng de neusdouche of knijpfles in uw bovenste neusgat.
- ▲ Laat het zoute water door uw neusgat stromen door te knijpen of het neuskannetje naar boven te brengen.
- ▲ Probeer de klank 'k' te zeggen en aan te houden terwijl het zoute water door uw neusgat stroomt. Zo sluit het zachte gehemelte uw neus af en komt de zoutoplossing zo min mogelijk achter in uw keel terecht.
- ▲ Meestal loopt het water via het onderste neusgat weer naar buiten.

- ▲ Laat het overblijvende water uit uw neus lekken. Snuit daarna rustig en gecontroleerd uw neus.
- ▲ Herhaal deze werkwijze voor het andere neusgat.

## Hoe vaak spoelen?

We raden u aan om minstens twee keer per dag uw neus te spoelen. Na een operatie doet u dat het best vier keer per dag. Blijf dit doen zolang er snot en/of bloed uit uw neus komt. Spoelen is ongevaarlijk, zelfs als u het jaren doet. Het is een zeer effectieve manier om uw neus te reinigen.

## Medicatie

Soms beslist de NKO-arts om andere medicijnen aan het spoelwater toe te voegen. U krijgt dan bijkomende instructies van de arts.

## Pijn bij het spoelen

Als u het gevoel hebt dat het zout te 'sterk' is en het spoelen pijn doet, kunt u de zoutoplossing zachter maken door een derde van het keukenzout (natriumchloride) te vervangen door maagzout (natriumbicarbonaat, ook wel baking soda genoemd). U gebruikt dan 6 gram zeezout en 3 gram maagzout voor 1 liter water.

## Meer info

Deze video geeft een goede uitleg over neusspoelen: <https://youtu.be/XrsYoGg4ezA>.