

Neusspoelen

Patiënteninformatie KNO

Neusspoelen

Inleiding

U kunt zelf thuis fysiologisch zout maken door:

- 1 glas lauw water (200cc)
- 1 afgestreken theelepel zout
- goed roeren

Beker of glas vullen met fysiologisch zout. Boven de wasbak met het hoofd voorover, met één vinger voorzichtig één neusgat dichtdrukken. De neus in de beker steken en voorzichtig opsnuiven. Uitspugen uit de mond of weer voorzichtig uitsnuiven.

Vooraf nooit met veel druk en de neus **niet** snuiten.

Dit enkele keren herhalen en vervolgens de andere kant doen.