

Neusspoeling met een neuskannetje

Stappenplan

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg





Gebruik van het neuskannetje

Na de operatie spoel je gedurende enkele weken je neus via beide neusopeningen. Je spoelt best 3 tot 5 keer per dag beide kanten. Hieronder vind je een stappenplan in 6 stappen dat je helpt om de neusspoeling correct uit te voeren.

- **STAP 1:** Neem 1 l kraantjeswater. Voeg er 9 gram keukenzout aan toe (dit is 1 afgestreken soeplepel). 1 l water is voldoende voor 3 neusspoelingen.
- **STAP 2:** Verwarm het water tot het lauw is (ongeveer 37° Celsius). Te warm of te koud kan prikkelend en pijnlijk zijn.
- **STAP 3:** Ga voor de lavabo zitten en bind best een handdoek voor. Hou je hoofd licht voorover (zeker niet achterover) en licht schuin (zie foto).
- **STAP 4:** Breng het aanzetstuk van het kannetje aan de bovenliggende neusopening en kantel het kannetje zodat het water in je neus loopt (zie foto). Adem rustig in en uit langs je mond. Het water zal langs de andere neusopening naar buiten lopen.
- **STAP 5:** Wanneer de helft is doorgelopen, plaats je het neuskannetje tegen de andere neusopening.
- **STAP 6:** Draai je hoofd nog eens naar links en naar rechts, zodat het water uit de sinussen kan lopen.

Je neus spoelen is heel belangrijk voor het genezingsproces! Volg daarom dit schema:

- **Week 1:** 5x/per dag spoelen
- **Week 2:** 4x/per dag spoelen
- **Week 3 en 4:** 3x/per dag spoelen

Liever digitaal?
Scan de QR-code



Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties kan je melden via communicatie@yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw
Briekestraat 12, 8900 Ieper
info@yperman.net
057 35 35 35
www.yperman.net

