



## GEBRUIK VAN HET NEUSKANNETJE

Na de operatie moet u gedurende drie weken en dit driemaal per dag uw neus spoelen via beide neusopeningen. Wat hierna volgt is een 7-stappenplan dat u helpt om deze neusspoeling correct uit te voeren.

**Stap 1:** U neemt 1 liter mineraal water. Voeg er ongeveer 9 gram keukenzout of zeezout aan toe. 9 gram zout is ongeveer 1 afgestreken soeplepel. Kiest u voor anderhalve liter flessen, voeg er dan 13,5 gram keukenzout aan toe (anderhalve soeplepel). Bewaar deze oplossing in de koelkast. 1 liter van deze oplossing is ruim voldoende voor 3 neusspoelingen.

**Stap 2:** Verwarm 3 deciliter water (dit is de hoeveelheid water van één volle neuskan) tot ongeveer 37°C. U kunt het water opwarmen in een pannetje op het vuur of rechtstreeks in de microgolfoven in de neuskan. Een afwijking van enkele graden kan geen kwaad. Te warm of te koud water kan echter prikkelend en pijnlijk zijn. Controleer daarom de temperatuur met een thermometer.

**Stap 3:** Giet het verwarmd water in het neuskannetje (zie foto).



**Stap 4:** Ga voor de lavabo zitten, u bindt best een handdoek voor. Hou uw hoofd licht voorover (zeker niet achterover) en licht schuin (zie foto).

**Stap 5:** Breng het aanzetstuk van het kannetje aan de bovenliggende neusopening en kantel het kannetje zodat het water in uw neus loopt (zie foto). Adem rustig in en uit langs uw mond. Het water zal langs de andere neusopening naar buiten lopen. Als er water in uw keel loopt, mag u dit rustig inslikken. Dit zal na enkele spoelbeurten niet meer voorkomen.

**Stap 6:** Wanneer de helft doorgelopen is, plaatst u het neuskannetje tegen de andere neusopening. Breng het aanzetstuk van het kannetje aan de bovenliggende neusopening en kantel het kannetje zodat het water in uw neus loopt (zie foto).

**Stap 7:** Achteraf mag u uw neus rustig snuiten.

Deze neusspoeling is heel belangrijk in uw genezingsproces. Een correcte opvolging van deze 7 stappen is noodzakelijk. Herhaal deze spoeling driemaal per dag gedurende drie weken.

# Dagkaart FESS-patiënten

adressogram

Datum ingreep: . . . . 20 . .

### Medicatie

Medrol®

- X 1/dag bij het ontbijt van dag 1 tot en met dag 5
- X ¾/dag bij het ontbijt van dag 6 tot en met dag 10
- X ½/dag bij het ontbijt van dag 11 tot en met dag 15
- X ¼/dag bij het ontbijt van dag 16 tot en met dag 20

### Neusspoelingen

- 3/dag met neuskannetje

### Invullen van de dagkaart

- score 0 = geen last, geen hinder, geen problemen

- score 1 = weinig last, af en toe, niet problematisch
- score 2 = matig last, frequent, hinderlijk
- score 3 = veel last, de hele dag, uitgesproken

**Gelieve de dagkaart elke avond in te vullen.**

**Gelieve de dagkaart bij elke controleconsultatie mee te brengen.**

Wat bij problemen?

U kunt altijd met ons contact opnemen via tel. 016 33 23 48 tijdens de kantooruren of via de telefooncentrale van UZ Leuven 016 33 22 11.