



U ontvangt deze informatie, omdat de keel-, neus- en oorarts (kno-arts) u heeft geadviseerd te stomen.

In deze folder leest u hoe en hoe vaak u het beste kunt stomen.

- Druppel de neus goed met Xylomethazoline 0,1% (Otrivin). Deze is te verkrijgen bij drogist.
- 10 Minuten na het druppelen van Xylomethazoline gaat u stomen.
- Neem een bak met kokend water en doe daar wat kamille of rhinocaps in. Hou uw hoofd boven de bak en doe een handdoek over uw hoofd en om de rand van de bak zodat de stoom goed in uw neus kan komen. Hou dit vol totdat het water is afgekoeld en er geen stoom meer van het water komt.
- Spoel de neus na met een Rhinohorn of Nasofree; dit is te verkrijgen bij apotheek of [www.kno-winkel.nl](http://www.kno-winkel.nl).
- Stoom op deze wijze drie maal per dag gedurende 2 weken. **NB:** Xylomethazoline mag volgens de bijsluiter 1 week gebruikt worden, maar in dit geval mag het langer.



## Contact

Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze bespreken met uw kno-arts. Meer informatie over ons ziekenhuis vindt u op de website [www.reinierdegraaf.nl](http://www.reinierdegraaf.nl).

Tijdens kantooruren kunt u bellen met Reinier de Graaf Delft 015 - 260 42 42. Buiten kantooruren kunt u bellen met de Spoedeisende Hulp via ons algemene telefoonnummer 015 - 260 30 60