



Sådan skyller du dine ører

En øreskylning har til formål at fjerne ørevoks fra øregangen.

Her får du en guide til, hvordan en øreskylning kan foregå derhjemme.

Foretage **ikke** selv en øreskylning derhjemme, hvis du:

- Ved, du har hul på trommehinden.
- Ved, at du har et dræn i trommehinden.
- Tidligere er blevet opereret i øret.
- Har haft smerter ved tidligere øreskylninger.

Sådan forbereder du dig.

Du skal bruge disse ting:

- Lidt almindelige madolie eller babyolie. Du kan også købe Remo-wax øredråber.
- En øreskyllesprøjte. Kan købes i håndkøb på apoteket.
- En skål med tempereret vand. (ca. 37 grader) eller brug håndvasken.
- Et håndklæde til at tørre med.

Sådan gør du.

1. Dryp øret med olie eller Remo-wax om aftenen forud for øreskylningen for at blødgøre ørevoksen.
2. Læg hovedet lidt på skrå og læn dig ind over skålen eller håndvasken.
3. Sug eller træk tempereret vand op i øreskyllesprøjten.
4. Ret strålen med vand bagud og opad i øregangen. Strålen skal have tilpas kraft til at kumme skylleørevoksen ud, men det må ikke gøre ondt.
5. Der skal være helt frit afløb for vandet, da der ellers kan ske skade på trommehinden.

6. Gentag proceduren, indtil ørevoksen er skyllet væk. Du kan se ørevoksen kommer ud i skålen eller vasken.
7. Tør øret med håndklædet.
8. Øregangen er ofte lidt rød og hævet efter skylningen som følge af irritation fra den blokerende ørevoks. Dette er normalt.

Hvis du føler ubehag ved selv at skylle ørene.

Føler du ubehag eller smerter ved øreskylning, eller har du svært ved selv at udføre skylningen derhjemme, anbefaler vi, at du opsøger din egen læge for at få lavet en øreskylning.

Herunder ses billeder af de sprøjter, der kan anvendes ved øreskylning.



Denne øreskyllesprøjte er god til voksne, der kan skylle på sig selv.



Denne sprøjte eller lignende 20 ml-sprøjte er god til børn, eller hvis man skal skylle på sig selv.