



Sådan skyller du dine ører

En øreskylning har til formål at fjerne ørevoks fra øregangen. Du skal enten foretage en øreskylning derhjemme eller få en læge eller sygeplejerske til at skylle dine ører, inden du kommer til dit første besøg på Høreklubben, hvor din hørelse og dine ører skal undersøges.

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

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

- ved, at du har hul i 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 almindelig madolie eller babyolie
- En øreskyllesprøjte. Den kan du købe i håndkøb på apoteket.
- En skål med tempereret vand (cirka kropstemperatur)
- Et håndklæde til at tørre med.

Sådan gør du

1. Dryp øret med mad- eller babyolie 1-2 dage forud for øreskylningen for at blødgøre ørevoksen.
2. Sæt dig eller stil dig foran et spejl og læg hovedet lidt på skrå.
3. Sug eller træk tempereret vand op i øreskyllesprøjten.
4. Ret strålen med vand bagud og opad ind i øregangen. Strålen skal have tilpas kraft til at kunne skylle ørevoksen 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.
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 ørerne

Føler du ubehag eller smerter ved øreskylning, eller har du svært ved selv af udføre skylningen derhjemme, anbefaler vi, at du opsøger din egen læge for at få lavet en øreskylning forud for den første undersøgelse i Høreklubben.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Høreklubben

Tlf. 97 66 27 70

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 12.00

Uanset om du skal til undersøgelse i Aalborg, Hobro, Hjørring, Frederikshavn eller Thisted, skal du ringe til Høreklubben i Aalborg, hvis du har spørgsmål eller ændringer til din tid.



Denne øreskyllesprøjte bruger små mængder vand og er god, hvis din øregang er smal eller øm.



Denne sprøjte eller en lignende 20 ml sprøjte tillader øreskylning med større mængder vand ad gangen. Den er god, hvis du har meget eller sejt ørevoks.