



Behandling med NADA øre-akupunktur

Du er blevet tilbudt NADA øreakupunktur. NADA står for **N**ational **A**cupuncture **D**etoxification **A**ssociation, og er en øreakupunkturmetode, der bygger på traditionel kinesisk medicin. Ved behandlingen stimuleres 5 akupunkturpunkter i hvert øre ved hjælp af sterile engangsnåle.

Målet med behandlingen er at stabilisere det sympatiske og det parasympatiske nervesystem, hvilket giver bedre balance i krop og psyke og giver en oplevelse af ro.

Behandlingen er et supplement til de behandlinger, du modtager i Tværfagligt Smertecenter.

Sådan foregår behandlingen

NADA-behandlingen foregår i grupperum, hvor du sidder sammen med andre. Når du møder til behandlingen, bliver nålene sat af en sygeplejerske. Selve påsætningen varer cirka 2 minutter.

Herefter sidder du i ro og stilhed i 45 minutter.

NADA er en 'nonverbal behandling', hvilket betyder, at du skal sidde i ro uden mobiltelefon, musik eller andre forstyrrelser. Det er vigtigt, at du har tålmodighed og tillid til processen og lader nålene og roen gøre arbejdet, mens du slapper af.

Nålene kan undervejs begynde at løsne sig, og enkelte gange kan en nål falde ud. Hvis det sker, samler du den op og kommer den i kanyleboksen efter behandlingen.

Efter 45 minutter tager sygeplejersken nålene ud. Du kan også selv tage nålene ud, hvis du er tryk ved det.

Behandlingsforløbet

For fuldt udbytte af behandlingen, skal du have 16 behandlinger fordelt på 8 uger. Du skal derfor møde til behandling 2 gange om ugen i 8 uger.

Behandlingsdagene er mandag og fredag inden for disse tidsrum:

- Mandag kl. 09.00 - 10.00
- Fredag kl. 09.00 - 10.00



Husk at melde afbud

For god effekt af behandlingen, er det vigtigt, at behandlingerne bliver givet regelmæssigt og med kort interval. Vi anbefaler derfor, at du kun melder afbud til aftalerne, hvis det er strengt nødvendigt. Alle kan selvfølgelig blive forhindret, men giv os besked, hvis det sker for dig.

Efter et afbud vil en sygeplejerske kontakte dig for at få en dialog om, hvorvidt du skal fortsætte behandling.

Kontakt og mere viden

Alle vores NADA-behandlere bærer titlen 'Certificeret NADA-behandler' og er uddannede hos NADA-Danmark. På NADA-Danmarks hjemmeside, www.nada-danmark.dk, kan du læse meget mere om NADA.

Har du god effekt af behandlingen eller det er for besværligt at møde i Aalborg, kan du selv opsøge en NADA-behandler i dit nærområde.

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



Tværfagligt Smertecenter

Tlf. 97 66 20 30

Vi træffes bedst: Man – fredag 8.00 – 12.00

Medicinbestilling

Vi træffes bedst: Man – fredag 8.00 – 10.00

Fordele ved NADA-behandling

NADA letter blandt disse psykiske symptomer

- Psykisk uro og stress
- Tankemylder
- Angst og panikanfald
- Irritabilitet
- Søvnløshed og mareridt
- Depression
- Abstinenser, fx ved nedtrapning af medicin.

NADA letter blandt andet disse fysiske symptomer:

- Dårlig eller manglende søvn
- Træthed
- Stress
- Aggressiv adfærd



- Svedtendens
- Hovedpine og smerte generelt
- Rysten og muskelkrampe

NADA-metoden fremmer:

- Samarbejde, positiv adfærd og motivation
- Bevidsthed om følelser
- Fokuseret tænkning
- Større udbytte af anden behandling
- Lavere medicinforbrug.
- Kvalme og tarmproblemer
- Hurtig puls, hjertebanken og højt blodtryk
- Kuldefølelse og snue.

NADA-punkterne

Ved behandlingen stimuleres 5 akupunkturpunkter i hvert øre. Akupunkturpunkterne benævnes:

- **Sympatikus:** dæmper stress
- **Shen Men:** Virker beroligende
- **Nyrepunktet:** kan tilføre energi
- **Lungepunktet:** øvre lunge virker smertelindrende
- **Leverpunktet:** dæmper hovedpine.