

## Introduktion till Alpha-Stim® AID

### Enheten Alpha-Stim® AID



### Hur använda enheten

Här följer en kortfattad guide kring hur man behandlar med Alpha-Stim AID. Läs även tillverkarens manual som finns på vår hemsida [www.alpha-stim.se](http://www.alpha-stim.se)

1. Rengör örsnibbarna med tvål och vatten eller vanlig desinfektionsvätska.
2. Fukta öronclipsen ordentligt med konduktionsvätskan. Antingen genom att spraya eller droppa direkt på kuddarna på clipsen alternativt genom att doppa kuddar och clipsen i en liten skål.
3. Fäst öronclipsen på örsnibbarna. Anslut öronclipsen till enheten (på sidan).
4. Starta Alpha-Stim enheten med På-knappen. Då börjar behandlingstiden räkna ned.
5. När du startar enheten är vald strömnivå alltid 1. Du väljer lämplig nivå (1-5) genom klicka uppåt eller nedåt på knapparna för inställning av strömnivå. Se mer om inställning av strömnivå på sid 2.
6. Därefter väljer du behandlingstid på knappen till vänster: 20, 40 eller 60 minuter. Grundrekommendationen är att om du behandlar på strömnivå 2,5 eller högre, behandla i 20 minuter. Om du behandlar på strömnivå 2 eller lägre, behandla i 40 - 60 minuter.
7. Efter varje avslutad behandling byt ut öronkuddarna mot nya. Se mer om kuddar och rengöring av öronclips på sidan 3.

## **Behandlingen: Hitta lämplig strömnivå, behandlingstid, tid mm**

För bästa effekt rekommenderas att man ställer in strömnivån inför varje behandling. När du slår på enheten är strömnivån alltid 1. Öka sedan strömmen långsamt (ett par sekunder per klick/steg på enheten) tills du upplever en liten yrselkänsla (som när det gungar till på en båt). Denna yrselkänsla är inte det minsta farlig. Sänk sedan nivån tills yrselkänslan upphör. Du ska inte känna något obehag av behandlingen. Minska även nivån om du skulle uppleva en obehaglig känsla vid örsnibbarna.

Grundrekommendationen från tillverkaren är att, om du behandlar på strömnivå 2,5 eller högre, behandla i 20 minuter. Om du behandlar på strömnivå 2 eller lägre, behandla i 40 - 60 minuter.

Lämplig strömnivå är individuell och kan för en person variera från dag till dag. Den bestäms av din egen subjektiva känsla av lätt yrsel som ska upphöra omedelbart när du minskar strömnivån. Strömnivån vid behandling ska alltid vara just under den nivå där du upplever yrsel. Om du har en historik av yrsel (som t ex åksjuka) behandlar du på strömnivå 1 i 60 minuter eller mer.

### **Ett alternativt sätt att börja behandla**

Tillverkaren rekommenderar ovanstående behandlingssätt men ett annat alternativ föredras av en del användare. Du kan då börja behandla på nivå 1 i 60 minuter, vilket gör att du inte behöver känna någon lätt yrsel vid inställningen av strömstyrkan. De placebo-kontrollerade kliniska studier, med goda resultat, som gjorts med Alpha-Stim AID avseende ångest har gjorts med denna lägre inställning.

Om du inte märker av någon positiv effekt inom två veckor så kan du höja till nivå 2, fortfarande i 60 minuter. Om du efter 2 veckor fortfarande inte får effekt kan du höja till nivå 2,5 eller högre i ytterligare två veckor.

Om du skulle uppleva att 60 minuter tar för lång tid så kan du korta ned perioden till 40 minuter och höja nivån till 2. Eller korta ned till 20 minuter på nivån 2,5 eller högre, alltid förutsatt att den högre strömnivån inte känns obehaglig.

### **Övrigt om behandlingen**

Eftersom Alpha-Stim ger en låg nivå av elektricitet som är väldigt lik kroppens egen bioelektricitet kan det inte uppstå någon skada pga överanvändning.

Man ska behandla dagligen under de första 3–8 veckorna. Det spelar ingen roll när på dagen behandlingen görs och det kan variera dag för dag. Däremot är det positivt att hitta en rutin och lugn situation när man gör behandlingen.

Alpha-Stim kan användas som ett komplement tillsammans med din ordinerade medicinering. Enheten sänder svaga elektriska signaler till hjärnan, utan någon skadlig interaktion med läkemedel. Det är möjligt att du på sikt kan minska medicinering eller sluta helt, men det är ett beslut som du och din förskrivande läkare bedömer och beslutar om.

Det är lätt att tro att man genom att ställa in högre strömnivå ska få bättre resultat, men så är inte fallet. Det finns ingen anledning att "jobba upp" mot en högre nivå. Upplevelsen ska vara behaglig. Om du inte känner dig komfortabel, blir yr, eller får huvudvärk är det ett tecken på att du använder för hög nivå på inställningen.

Behandlingen fungerar bättre om du har full vätskenivå i kroppen. Det är därför bra att ta ett glas vatten 15–30 minuter innan behandling.

I de sällsynta fall där obehag upplevs redan på nivå 1 rekommenderas att flytta öronclipsen till övre delen av örat.

I enstaka fall kan en tung känsla uppstå vid de första behandlingarna. Fortsätt då behandlingen tills känslan försvinner. Det brukar ta ca 5-10 minuter. Behandla sedan minst 2 minuter efter att det övergått i en lätt känsla.

## Vad du kan förvänta dig

- Vid ångest/oro: Minskning av ångest/oro-känslor kan upplevas redan vid en behandling och kan bestå i timmar eller dagar efteråt. Ytterligare kumulativ förbättring kan förväntas under de initiala 3–8 veckornas behandling. Behandling kan göras när som helst under dagen.
- Vid sömnlöshet: En del upplever en förbättring redan efter den första behandlingen men väsentliga skillnader kan ta 3–4 veckor. Det kan variera mycket. Om dina problem med att sova kommer från ångest brukar effekt fås inom några dagar. Annars kan det ta 3–8 veckor med daglig behandling innan man ser resultat. De flesta använder enheten när man ska sova, och sedan igen för att kunna somna igen om man vaknar under natten. Vissa finner dock det bättre att utföra behandlingen minst 3 timmar innan de går och lägger sig eftersom behandlingen kan verka uppiggande och störa sömnen.
- Vid depression: Det tar vanligtvis 3–6 veckor eller mer av daglig behandling för att uppleva väsentlig förbättring men resultat kan också ta längre tid. När tillståndet väl är under kontroll brukar det vara tillräckligt med behandling 2–3 gånger per vecka eller mindre för att bibehålla bra effekt. Behandling kan göras när som helst under dagen.

Man kan känna en brådska att få resultat och må bättre, och tro att detta kan uppnås genom att höja strömnivån. Så är det inte. Det är en fördel om man har tålamod och ger behandlingen tid att verka. Hur fort användaren märker resultat varierar.

Behandling av oro och ångest ger snabbare resultat medan det kan ta längre vid sömnproblem och framför allt depression. Ju längre man haft problem med depression och/eller haft medicinering, desto längre tid kan det ta innan behandlingen ger resultat.

## Övriga råd

### Byte av kuddar och rengöring:

Kuddarna på öronclipsen ska normalt bytas efter varje behandling, eftersom konduktionsvätskan som kuddarna fuktats med kan påverka behandlingens effekt och öronclipsens metallyta. Efter behandling tas därför öronkuddarna bort. Rengör därefter öronclipsen med en tygbit fuktad med alkoholbaserad desinfektionsvätska (40% eller mer) och låt torka. Sätt sedan på 4 nya öronkuddar så enheten är klar inför nästa behandling.

### Under behandlingen

Du kan under behandlingen välja att sitta eller ligga bekvämt men du kan också välja att vara aktiv genom att tex promenera, läsa, arbeta vid skrivbord, se på tv eller göra andra liknande aktiviteter. Undvik aktiviteter som kräver din uppmärksamhet, såsom hantering av maskiner/utrustning, bilkörning eller andra situationer som kräver full uppmärksamhet.

Alpha-Stim fungerar mycket bra tillsammans med terapi och meditation.

## Att tänka på

- Informera din läkare om att du inlett behandling med Alpha-Stim.
- Ändra ingen medicinering utan att diskutera med din läkare.
- Om du upplever besvär av behandlingen, sänk styrkan och behandla istället under längre tid.
- Biverkningsnivån är mycket låg, huvudvärk (0,10%), hudirritation där elektroderna är fästa (0,07%) och yrsel (0,07%). Om du skulle känna av obehag eller förvärrade besvär, pausa behandlingen och kontakta oss.
- Läs den bifogade instruktionsboken.

För mer användarinformation och instruktionsfilmer, se [www.alpha-stim.se](http://www.alpha-stim.se)

Tveka inte att kontakta oss på [kontakt@alpha.stim.se](mailto:kontakt@alpha.stim.se), vi ringer gärna upp dig om du behöver hjälp.