

Introduktion till Alpha-Stim® AID

1. Inledning

CES (Cranial electrotherapy stimulation) behandling med Alpha-Stim AID har visat sig hjälpa många som upplever oro/ångest, har sömnproblem samt även depression. Effekt och resultat varierar från person till person. En del får snabbt positiva resultat, för andra tar det längre tid och vissa upplever inte att behandlingen hjälper.

I USA förskrivs Alpha-Stim AID av behandlande läkare eller psykologer. I Europa är produkten CE-märkt och kan erbjudas direkt till användare. England är idag det land i Europa där behandlingen erbjudits längst tid och fått mest genomslag. Alpha-Stim används där av privata läkare, psykologer och psykiatriker, samt har börjat erbjudas inom den offentliga vården (NHS, National Health Service). I Sverige är behandlingen ny men används redan av några privata kliniker.

För bästa resultat är det viktigt att:

- Läs och följ de praktiska instruktionerna om hur använda Alpha-Stim avseende bl.a. hanteringen av enheten och hur ställa in lämplig strömnivå. Läs gärna också informationen och se filmerna på vår hemsida.
- Hitta en bra rutin för den dagliga behandlingen. Du kan vara trygg i att behandlingen är säker (ofarlig) och du kan också längs vägen pröva olika strömnivåer, behandlingens tidpunkt på dagen och längd.
- Ha tålamod. Även om en del märker av en snabb och positiv effekt kan det ta upp till 8 veckor innan behandlingen hinner verka. Det beror på problemens natur, och kan variera från person till person. Vi rekommenderar att man från start är inställd på att pröva behandlingen i 2 månader.

Vi erbjuder möjligheten att först hyra en enhet för att pröva behandlingen och sedan köpa den. Om behandlingen fungerar väl för dig så rekommenderar vi att du köper en enhet och har tillgång till den vid behov. När du inte behöver den kan du låna ut den till andra.

Kontakta oss gärna om ni har frågor om behandlingen.

2. Enheten Alpha-Stim® AID



3. 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

1. Rengör örsnibbarna med tvål och vatten, eller vanlig desinfektionsvätska.
2. Fukta öronclipsen ordentligt med den Signa spray konduktionsvätska som följer med leveransen. Antingen genom att spraya eller droppa direkt på kuddarna på clipsen, alternativt genom att doppa kuddar och clipsen i en liten skål med vätskan.
3. Fäst öronclipsen på örsnibbarna. Anslut öronclipsen till enhetens sida.
4. Starta Alpha-Stim enheten med På-knappen. Då lyser skärmen upp och behandlingstiden börjar räkna ned. Skulle klockan stanna efter tre sekunder beror det på att öronclipsen inte är ordentligt anslutna till enheten eller att kuddarna inte är tillräckligt fuktade.
5. När du startar enheten är vald strömnivå alltid 1. Du väljer lämplig nivå genom att klicka uppåt eller nedåt på knapparna för inställning av strömnivå. Se mer om inställning av lämplig strömnivå på sid 3.
6. Därefter väljer du behandlingstid på knappen till vänster: 20, 40 eller 60 minuter. Rekommendationen 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 5.

4. Hitta lämplig strömnivå och behandlingstid

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). Detta är helt ofarligt. 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.

Rekommendationen 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.

Man ska helst behandla dagligen. Det spelar normalt ingen roll när på dagen behandlingen görs (med undantag för vid sömnproblem då det kan påverka) och det kan även variera dag för dag. Däremot är det positivt att hitta en rutin och lugn situation när man gör behandlingen.

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

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 under de första behandlingarna en tung ("groggy") känsla uppstå vid de första behandlingarna. Fortsätt då behandlingen tills känslan försvinner. Det brukar ta ca 5-10 minuter. Behandla sedan minst ytterligare 2 minuter efter att det övergått i en lätt känsla.

5. Vad du kan förvänta dig

Erfarenheten är att en del användare upplever positiva effekter redan vid den första behandlingen, för andra tar det längre tid. Rekommendationen är att vara inställd på att det kan ta upp till 8 veckor innan påtagliga förbättringar märks.

- 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. Om dina problem med att sova beror på 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.

Effekten är kumulativ och återställer balansen i hjärnan. När balansen efter en tid är återställd och du mår bättre kan du trappa ned behandlingen. Om du sedan upplever mer besvär kan du öka din behandling igen.

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 du märker resultat varierar.

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.

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

6. 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 vanlig desinfektionsvätska för rengöring av ytor (40% eller mer, t ex Dax) och låt torka. Sätt sedan på 4 nya öronkuddar så att 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.

7. 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 i stället 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

Tveka inte att kontakta oss på kontakt@alpha.stim.se eller på 08-7097711 om du har frågor om behandlingen.