**Förslag till patientinformation om NADA. Anpassa efter din målgrupp, lägg till ev logga, bild och kontaktuppgifter!**

**Öronakupunktur NADA**

**Alternativ eller kompletterande behandling vid stress, sömnsvårigheter och beroendeproblematik.**

NADA-akupunktur är en form av öron-akupunktur som används som komplement i psykiatrisk vård och beroendevård. Fem korta, mycket tunna, sterila nålar sätts på bestämda punkter i båda öronen. NADA kan ges i grupp eller individuellt. Du sitter med nålarna i öronen och vilar i ca 40 minuter. NADA stör inte annan behandling och kan kombineras med tex läkemedelsbehandling. Vi föreslår att du provar en serie med tio akupunkturbehandlingar. Därefter utvärderar vi effekten. Om du är nöjd med behandlingen och dina symptom har minskat kan du få ytterligare tio behandlingar. I början av behandlingsserien, och när du har intensiva besvär, får du behandling tätare. När du mår bättre glesas behandlingen ut. Ibland kombineras öronakupunktur med en eller flera akupunkturnålar på kroppen. Du kan också få så kallade kulplåster mellan akupunkturbehandlingarna. Då fästs en liten kula med ett plåster på örat så att kulan kan utöva akupressur.

Du kan bli trött och dåsig medan du sitter med nålarna i öronen. Ofta infinner sig en behaglig, avspänd känsla. Många slumrar eller somnar. (Om du känner dig mycket påverkad efter behandlingen bör du sitta och vila en stund om du ska köra bil efteråt.) Efter en serie NADA-behandlingar beskriver många förbättrad sömn, mindre oro, ångest och smärta.

**Så verkar akupunktur**

Akupunktur är en flera tusen år gammal behandlingsmetod. När en akupunkturnål sticks genom huden skickas signaler via nervbanorna till hjärnan. Flera signalsubstanser som har en gynnsam verkan frisätts. Akupunktur har god effekt på många men hjälper inte alla. NADA har få biverkningar. Man kan bli trött eller yr, och sticket kan upplevas som smärtsamt. Om du upplever obehag tas nålarna bort och du kan avsluta akupunkturbehandlingen.