

cefar[®]

Lindre kvalme bivirkningsfritt



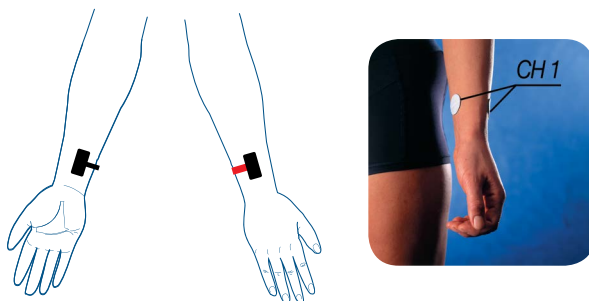
Lindre kvalme bivirkningsfritt

Kvalme og oppkast er kroppens egen forsvarsmekanisme når den vil beskytte seg mot fremmede emner. Kvalme er et vanlig og ofte plagsomt tilstand i forbindelse med operasjon, strålebehandling og cytostatikabehandling. TENS - Transkutan Elektrisk NerveStimulering (iblandt kalt TNS) er en effektiv behandlingsform ved kvalme som, i motsetning til mange medisiner, er helt uten bivirkninger.

Ved kvalmebehandling med TENS så brukes en stimulator som, via elektroder på huden, stimulerer akupunkturpunkter på armen med svake impulser. Disse punktene er innefor tradisjonell kinesisk medisin kjent for å påvirke flere av kroppens systemer og gi positive effekter som å lindre kvalme. Disse effekter har også blitt bekreftet i moderne vitenskapelige studier.

For å oppnå best resultat så er det viktig å starte behandlingen så tidlig som mulig dvs. før operasjonen, strålebehandlingen eller cytostatikabehandlingen for så å gjenopptas med en gang etter operasjon resp. behandling.

Din behandler plasserer en elektrode på underarmens underside og en annen på underarmens overside- se bilde.



Sett elektroden med den svarte stiften på underarmens underside ca 3 fingerbredder fra håndleddet

Når stimuleringen starter skal du øke intensiteten på impulsene til du kjenner en surrende, pirrende følelse. Ofte kjennes impulsene ut i fingrene og fingrene vibrerer litt. Stimuleringen skal kjennes kraftig, men ikke smertefull. Gi beskjed til din behandler hvis det gjør vondt.

Behandlingstiden er 10 minutter/ behandling og behandlingen gjentas hver andre time eller oftere ved behov.

For at behandlingen skal gi bra resultater er det viktig at TENS-behandlingen ordineres og utprøves av lege, sykepleier eller fysioterapeut. Etter at din behandler har vist deg hvordan behandlingen utføres kan du fortsette selv hjemme. TENS-behandlingen er utskrevet til deg personlig, lån derfor ikke bort apparatet til noen andre.

OBS! Personer med pacemaker får ikke bruke TENS.

Huskeliste for tens behandling hjemme:

1. Vask huden med såpe og vann, la huden tørke.
2. Sett kablene i stimulatoren.
3. Koble elektrodene til kablene.
4. Sett elektroden med den svarte stiften på armens underside og elektroden med den røde stiften på armens overside. Fukt elektrodene klistreside med et par dråper vann om de fester seg dårlig.
5. Slå på stimulatoren og still inn på ønsket program.
6. Øk stimuleringen til du kjenner en kraftig pirrende, surrende følelse som evt stråler ut i fingrene.
7. Etter en stund tilvenner kroppen seg stimuliet og man må øke intensiteten sånn at det kjennes skikkelig igjen.
8. Flytt aldri på elektrodene under behandling.
9. Stimuler 10 minutter hver andre time eller oftere ved behov.
10. Slå av stimulatoren når behandlingstiden er over.
11. Elektrodene kan sitte på kroppen mellom behandlingene. Oppbevar elektrodene på det voksede spesialpapiret på den siden det står "ON". Elektrodene skal oppbevares i en lufttett pose når de ikke er i bruk.





Hvor kan jeg få tak i TENS

Etter at helsepersonell har vist deg hvordan apparatet fungerer så kan du ofte få låne et apparat kostnadsfritt for behandling hjemme. Det finnes derimot ingen som hindrer deg i å kjøpe en egen fra ett av våre utsalgssteder.

Spør etter tens neste gang du møter din behandler.