



Kajaanin mielenterveys- ja päihdeyksikön korva-akupunktiohoito-ohje

Kajaanin mielenterveys- ja päihdeyksikössä (KAKS 2. krs), ryhmähuone 254, tiistaisin klo 10–11.

Ryhmään voi osallistua sovitusti oman työntekijän kautta.

Ryhmään tullessa kirjoita **nimesi** ja **syntymäaikasi** paperilapulle, taita lappu ja laita se pöydällä olevaan rasiaan. Näin hoitaja pystyy tilastoimaan ryhmässä kävijät.

Puhdista korvalehdet puhdistuslapulla tai desinfiointiaineella kostutetulla pumpulilla.

Hoitaja laittaa korvalehtiin akupunktioneulat (5 neulaa/korva) tai korvamagneetin (1 magneetti/korva). Voit kokeilla myös toiseen korvaan neuloja ja toiseen magneettia. Jonkin aikaa hoidossa käytyäsi voi halutessasi ottaa sekä korvamagneetit että akupunktioneulat.

Istu ja rentoudu 30–45 min. Ryhmä on ns. hiljainen ryhmä, jossa ei keskustella. Muistathan laittaa puhelimen äänettömälle hoidon ajaksi.

Hoidon jälkeen poista **neulat** korvista peilin edessä ja laita ne **keltaiseen riskijäteastiaan**. Puhdistuslaput ja pumpulit laitetaan tavalliseen roskikseen. Korvamagneetti jätetään paikalleen viikoksi kerrallaan.

Mikäli hoidon aikana tulee epämiellyttävä olo, voit ottaa neulat pois korvista jo ennen hoitoajan päättymistä. Mikäli neula tippuu kesken hoidon, sen on sillä kertaa tehnyt tehtävänsä. Laita se riskijäteastiaan.

Jos ei löydä pudonnutta neulaa, laita käyttämällesi **tuolille keltainen varoituslappu** ja kerro asiasta hoitajalle neulan etsimistä varten.

Korva-akupunktiohoidosta voit saada helpotusta ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen, unettomuuteen ja levottomuuteen. Se helpottaa kehon särkyä, päänsärkyä, pahoinvointia ja hikoilua sekä vieroitusoireita. Hoito vaikuttaa mielitekoja vähentävästi, lievittää jännittyneisyyttä, rentouttaa ja parantaa unenlaatua. Pidempiaikainen korva-akupunktiohoito selkeyttää mieltä, lisää energiaa, antaa hyvänolon tunnetta ja parantaa keskittymiskykyä.

Ennen ja jälkeen hoidon on hyvä välttää kahvinjuontia ja tupakointia ½ tunnin ajan. Hoito kiihdyttää aineenvaihduntaa, joten hoidon jälkeen on hyvä juoda vettä.