

KRANIAL ELEKTROSTIMULATION (CES) TIL BEHANDLING AF ANGST, DEPRESSION, SØVNLØSHED

1. Rens øreflipperne med mild sæbe og vand eller antibakterielle servietter. Lad huden tørre. Tjek for hudirritation før og efter behandling. Varier placeringen af øreklipsene ved hver behandling for at minimere risikoen for hudirritation.
2. Sæt ledningen med klipsene i kanal 1 eller 2
3. Fugt filtpuderne med et par dråber elektrodevæske
4. Sæt øreklipsene på hver øreflip og tænd apparatet
5. Sæt frekvensen på 0.5 Hz
6. Indstil tiden. 20 minutter er normalt nok, hvis strømstyrken er på mindst 2.5 (250 μ A). Det anbefales at øge tiden mellem 40 minutter til 60 minutter, hvis strømstyrken er under 2 (200 μ A)
7. Under behandlingen anbefales det at slappe af siddende eller liggende. Det er også muligt at læse, udføre kontorarbejde eller se TV under behandlingen. Dog frarådes det, at køre bil og betjene maskiner eller farligt værktøj.
8. Apparatet slukker automatisk, når tiden udløber
9. Nogle har fordel af flere timers behandling i en given behandlingssession.
10. CES kan benyttes så ofte som nødvendigt, men for de fleste er det bedst at behandle mindst en gang om dagen. Resultatet forbedres normalt og holder længere med yderligere behandlinger. Over tid kan CES benyttes efter behov 2-3 gange om ugen.

