

# Til deg som får behandling med soneterapi

## Du kan forvente følgende reaksjoner under behandlingen:

- Svette
- Svimmelhet
- Kvalme
- Lettere hodepine
- Frostanfall (da må du si fra til din behandler med en gang)
- Ro
- Søvnighet
- Latterutbrudd
- Gråtelyst

Alt dette er kun tegn på at behandling virker, og at kroppen din har krefter og energi nok til å ta i mot og å gå i gang med arbeidet med å helbrede seg selv.

Følgende reaksjoner kan du forvente etter en behandling, ikke bare like etter, eller dagen etter, - reaksjonen kan komme opptil flere dager etter at du har fått behandling:

- Hodepine
- Kvalme
- Hyppigere vannlating (urinen kan også forandre farge og lukt)
- Smerte / symptom - forverring
- Prikking og stikking i kroppen
- Følelsesmessige reaksjoner (depresjon, gråt, latter)
- Smerte / symptom - forbedring, allerede etter 1. behandling
- Tunghet i kroppen, tretthet, følelse av liten energi og "ork"
- Søvnen blir bedre
- Du blir roligere og mer avspent

Det er umulig å si hvilke av disse reaksjonene nettopp du kan forvente. Det avhenger av hva du plages med og varierer fra person til person.

Noter ned dine reaksjoner slik at terapeuten får beskjed neste gang du kommer til behandling.

Avbryt aldri legeordinerte medikamenter / behandling uten at dette er diskutert med din lege.

Fortell terapeuten hvilke medikamenter du eventuelt går på og om du samtidig går til annen behandling.

*Se neste side.*

## Permanåler

Har du fått permanåler betyr dette at de skal stå i øret til de faller ut, eller du selv ønsker å fjerne dem. Opplever du irritasjon, kløe, ubehag eller vanskeligheter med å sove pga nålene, skal den/de fjernes umiddelbart. Fjern den med rene fingre, eller eventuelt ren pinsett. Rens øret godt etterpå. Har det dannet seg sår kan klorhexidin eller pyrisept benyttes.

Sitter nålene fremdeles i etter 1 uke, kan de fjernes.

## Ørefrø / magnetkuler

Denne behandlingsmetoden penetrerer ikke huden, og er ikke forbundet med infeksjonsfare. Opplever du noe ubehag, fjernes plasteret.

Trykk lett på punktet 2 - 3 ganger daglig i 2 - 3 minutter.

Plasteret kan sitte på til det faller av, eller fjernes etter 1 uke.