



## NADA giver ro og overskud

3 til 5 nåle i øret i 45 minutter i en behagelig stol og med en kop te. Det er NADA. På Ældrecentret Nygårds Plads bruges den særlige akupunkturbehandling til at reducere blandt andet stress, uro og søvnproblemer.

Af Hanne Ladekjær

NADA-behandling er en recovery-metode. Formålet er at skabe balance, psykisk såvel som fysisk, ved at finde ro og blive bedre til at lytte til sig selv. NADA er en standardiseret øreakupunktur, som supplerer eventuel øvrig behandling og personlig udvikling. På Ældrecentret Nygårds Plads er mange medarbejdere uddannet i at anvende NADA.

Amina Kastberg Polat, der er afdelingsleder på Ældrecentret Nygårds Plads, fortæller: "Vi startede ud i det små her i afdeling 1, men nu er omkring 30 medarbejdere i alle centrets afdelinger og på flexpladserne også blevet uddannet i metoden."

NADA kan blandt andet reducere symptomer som stress, søvnproblemer, angst, fysisk og psykisk uro, abstinenser og stoftrang (inkl. medicinafhængighed), aggressiv adfærd, hyperaktiv adfærd og koncentrationsbesvær.

Amina forklarer: "Den slags symptomer oplever mange af vores beboere, fx efter mange års forbrug af sovemedicin og

smertestillende medicin eller på grund af livskrise og sorg. Mange har mistet deres ægtefælle, og de er flyttet fra deres hjem og mange minder. Rutiner og vaner er anderledes på ældrecentret og kroniske sygdomme mv. sætter sit præg på dagligdagen. De oplever kæmpe omvæltninger i livet."

### Mere ro og bedre livskvalitet

"Vi har set, at mange beboere har glæde af NADA-behandlingen. De bliver mere rolige, får sjældnere angstanfald, føler sig mere afslappede og sover bedre om natten. Nogle beboere oplever også at få mere overskud, og de bliver mere selvhjulpne og aktive. Nogle har kunnet reducere deres forbrug af medicin mod smerter og angst. De fortæller os, at det gør en stor forskel for dem. Og vi kan tydeligt mærke det," fortæller Amina.

I efteråret/vinteren 2019 er der igen planlagt NADA-undervisning til 24 medarbejdere. "Vi vil være sikre på at kunne tilbyde vores beboere NADA-akupunktur, fordi vi ser så gode resultater," slutter Amina.

I Brøndby Kommune bruges NADA-behandling flere steder, blandt andet også i Behandlingscenter Brøndby (misbrugsbehandling).

Her kan Charlotte Utzon Buch kontaktes på telefon 2156 9642.

Også Unge- og Familie-teamet bruger metoden, og her kan Peter Sonne fortælle mere, telefon 2498 5540.

Du kan læse mere om metoden på NADA Danmarks hjemmeside:  
[nada-danmark.dk](http://nada-danmark.dk).

Du er også velkommen til at kontakte afdelingsleder på Ældrecentret Nygårds Plads, Amina Kastberg Polat og høre mere på telefon 4024 6990.