

MERISUOLAKÄÄREOHJE

Kostuta pyyhe liuokseen ja väännä sitä niin, ettei vesi valu. Aseta pyyhe iholle hoidettavaan kohtaan, peitä se kelmulla ja pue päällesi vielä esim. viltti. Selkää ja niska-hartia-seutua hoidettaessa pyyhe (ja alla oleva muovi) asetetaan makuualustalle niin, että hoidettava alue on hyvässä kontaktissa kääreeseen kanssa. Peittele itsesi hoidon ajaksi.

Hoito tehdään 1-3 kertaa päivässä 30-45 minuutin ajan. Jatka hoitoa muutaman päivän ajan ja pidä pari päivää taukoa. Jatka näin niin kauan kuin on tarpeen.

Akuuttitilanteissa merisuolakäarettä voi käyttää joka tunti 10 minuutin ajan. Voit käyttää lisäksi myös kylmäpakkausta esim. pyyhkeen läpi.

Hoito tehoaa hyvin kipuun, tulehdukseen ja turvotukseen, muttei korvaa lääkärin määräämää lääkitystä. Kivun jatkuessa ota yhteyttä minuun tai lääkäriisi.

HYVINVOINTIPALVELU RAIKU/RAIJA KANTO