

ما هي منظمة "الصداع في النرويج Hodepine Norge؟

هي منظمة عضوية غير ربحية مخصصة لمن يعانون من الشقيقة
(الصداع النصفي) و غيرها من أمراض الصداع

نحن نعمل من أجل أن تحصل على التشخيص الصحيح، و العلاج
المناسب، و الدعم اللازم للعيش بشكل أفضل مع المرض

نحرص على حماية حقوقك و مصالحك عندما تأتي إلى النظام الصحي
كمريض يعاني من الصداع

لدينا معرفة واسعة بأمراض الصداع و كيفية التعايش معها

نشاركك كل ما نعرفه من خلال اجتماعات الأعضاء، و الدورات، و خدمات
الرد على الاستفسارات، و قنواتنا الرقمية

Hodepinenorge.no



البريد الإلكتروني: post@hodepinenorge.no



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer

متى ينبغي أن أذهب إلى الطبيب بسبب الصداع؟

هل تعاني من الصداع لمدة 3 أيام أو أكثر في الشهر؟

عندما يبدأ الصداع في تقييد حياتك — سواء في العمل، أو الدراسة، أو الحياة
الأسرية، أو وقت الفراغ — فقد حان الوقت لطلب المساعدة

هل أنت غير متأكد من أين تبدأ؟ هنا ستجد نصائح و إرشادات يمكن أن تساعدك

أي صداع يتكرر مع مرور الوقت و يؤثر بأي شكل على حياتك اليومية، ينبغي أن تتحدث مع الطبيب بشأنه
و إذا ازداد صداع موجود لديك سوءًا فجأة أو تغيّر في طبيعته، فعليك أيضًا مراجعة الطبيب.
بشكل عام، يُنصح بزيارة الطبيب إذا كنت تعاني من الصداع لمدة 3 أيام أو أكثر خلال الشهر.

يجب أخذ شكاوى الصداع لدى الأطفال و المراهقين على محمل الجد!

المساعدة تبدأ عند طبيبك العام

الطبيب العام هو بوابة الدخول إلى نظام الرعاية الصحية في النرويج، و هذا ينطبق أيضًا عليك إذا كنت تعاني من الصداع
الطبيب العام مسؤول عن فحص و علاج الشقيقة (الصداع النصفي) و غيرها من اضطرابات الصداع
إذا لم تحصل على فائدة كافية من العلاج الذي يستطيع طبيبك العام تقديمه، فينبغي إحالتك إلى طبيب أعصاب

يمكنك دائمًا العودة إلى طبيبك العام و طلب المساعدة، حتى بعد إحالتك إلى اختصاصي. طبيبك العام هو منسق رعايتك داخل النظام الصحي

أهم ما يهتم الطبيب هو ما تخبره به عن صداعك و الأعراض التي قد تصاحبه. أما تنظيم هذه المعلومات و تحليلها فهو من مهمة الطبيب

غالبًا ما يكون الأمر أسهل إذا قمت بتسجيل المعلومات أولًا في مفكرة الصداع. توجد تطبيقات رقمية جيدة لمفكرة الصداع، و لدينا أيضًا نسخ ورقية يمكن تنزيلها من موقعنا الإلكتروني: Hodepinenorge.no

عند زيارة الطبيب

احجز موعدًا مخصصًا فقط للصداع و الأعراض المصاحبة له

أخبر الطبيب كيف يؤثر الصداع على قدرتك على أداء مهامك اليومية

”اكتب مسبقًا كل ما تريد مناقشته على ورقة، و خذ معك هذه “الورقة

أحضر مفكرة الصداع و اعرضها على الطبيب، و تذكّر تسجيل جميع أيام الصداع، حتى الأيام التي لا تشعر فيها بأن رأسك صافٍ تمامًا

اسأل عن كل ما يدور في ذهنك، و إذا تذكرت شيئًا بعد الموعد يمكنك إرسال أسئلتك إلى الطبيب عبر HelseNorge

امنح الدواء الجديد وقتًا ليبدأ مفعوله، و أعط الآثار الجانبية وقتًا لتزول

إذا لم يكن الدواء فعالًا بما يكفي، أو كانت له آثار جانبية لا تستطيع التعايش معها، فاحجز موعدًا جديدًا مع الطبيب

الذهاب إلى الطبيب بسبب الصداع يكون غالبًا بداية رحلة للعثور على أفضل علاج ممكن. بعض الأشخاص ينجحون من المحاولة الأولى، بينما يحتاج آخرون إلى عدة محاولات. الأهم هو عدم الاستسلام!