

Jakiego rodzaju organizacją jest Hodepine Norge?

Jesteśmy organizacją członkowską non-profit dla osób z migreną oraz innymi chorobami, którym towarzyszy ból głowy

Działamy na rzecz tego, aby umożliwić Państwu uzyskanie właściwej diagnozy, dostęp do odpowiedniego leczenia oraz wsparcie, które pomoże Państwu lepiej radzić sobie z chorobą.

Dzięki temu mają Państwo zapewnioną skuteczniejszą ochronę swoich praw i interesów, gdy z powodu bólu głowy korzystają Państwo z pomocy służby zdrowia.

Posiadamy rozległą wiedzę na temat różnych chorób, w przebiegu których występuje ból głowy oraz na temat tego, jak z nimi żyć.

Całą naszą wiedzę dzielimy się podczas spotkań członkowskich, kursów i podczas dyżurów informacyjnych oraz poprzez nasze kanały cyfrowe.

Hodepinenorge.no



E-mail: post@hodepinenorge.no



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer

Kiedy należy udać się do lekarza z powodu bólu głowy?

Czy dolegliwości bólowe głowy występują u Państwa przez co najmniej 3 dni w miesiącu?

Gdy ból głowy zaczyna wpływać na Państwa życie – w pracy, szkole, życiu rodzinnym lub w czasie wolnym – jest to dobry moment, aby poprosić o pomoc.

Nie są Państwo pewni, od czego zacząć? W tym miejscu znajdą Państwo wskazówki i porady, które mogą to ułatwić.

Każdy nawracający ból głowy, który w jakikolwiek sposób wpływa na Państwa codzienne życie, warto omówić z lekarzem. W przypadku nagłego nasilenia bólu głowy lub zmiany jego charakteru należy również skonsultować się z lekarzem. Co do zasady konsultacja lekarska jest wskazana, gdy ból głowy występuje co najmniej 3 dni w miesiącu.

Skargi dzieci i młodzieży na ból głowy należy traktować poważnie!

Proces leczenia należy rozpocząć od wizyty u lekarza rodzinnego

Lekarz rodzinny jest pierwszym miejscem kontaktu w systemie opieki zdrowotnej w Norwegii. Dotyczy to również osób cierpiących na ból głowy.

Lekarz rodzinny ma obowiązek przeprowadzić diagnostykę i wdrożyć leczenie migreny oraz innych chorób, w przebiegu których występuje ból głowy.

Jeśli leczenie, które może zaproponować lekarz rodzinny, nie przynosi zadowalającego efektu, lekarz powinien skierować takiego pacjenta do neurologa.

Do lekarza rodzinnego można zwrócić się i poprosić o pomoc także wtedy, gdy są już Państwo pod opieką specjalisty. Lekarz rodzinny pełni rolę Państwa koordynatora w systemie opieki zdrowotnej.

Najważniejsze podczas wizyty u lekarza jest przekazanie informacji o bólu głowy oraz o objawach, które mogą mu towarzyszyć. Zadaniem lekarza jest natomiast usystematyzowanie przekazanych mu informacji.

Bardzo pomocne jest zapisywanie informacji w dzienniczku objawów. Istnieją sprawdzone aplikacje w wersji cyfrowej do prowadzenia dzienniczka objawów, ale dostępne są także wersje papierowe, które można pobrać ze strony internetowej Hodepinenorge.no.

Wizyta u lekarza

- Proszę umówić się na wizytę poświęconą wyłącznie bólowi głowy i towarzyszącym mu objawom.
- Proszę powiedzieć lekarzowi, jak ból głowy wpływa na Państwa zdolność do funkcjonowania na co dzień.
- Proszę wcześniej zapisać wszystkie kwestie, które chcą Państwo poruszyć podczas wizyty, a następnie zabrać taką «ściągawkę» ze sobą.
- Proszę zabrać ze sobą i okazać lekarzowi dzienniczek objawów; proszę pamiętać, aby zanotować wszystkie dni, w których występował ból głowy, także wtedy, gdy mają Państwo co do tego wątpliwości.
- Proszę zapytać lekarza o wszystkie kwestie, które Państwa interesują; jeśli przypomni się Państwu coś później, zawsze mogą Państwo zadać lekarzowi pytanie za pośrednictwem portalu Helsenorge [oficjalny portal informacyjny z dostępem do usług zdrowotnych online].
- Po rozpoczęciu przyjmowania nowych leków proszę odczekać, aż zadziałają, a skutkom ubocznym – dać czas, by minęły.
- Jeśli leczenie nie jest wystarczająco skuteczne lub działania niepożądane w istotny sposób utrudniają codzienne funkcjonowanie, proszę umówić się na wizytę u lekarza.

Wizyta u lekarza z powodu bólu głowy jest często początkiem procesu doboru najskuteczniejszego leczenia. U niektórych osób odpowiednie leczenie udaje się dobrać od razu, u innych wymaga to kilku prób. Najważniejsze jest, aby się nie poddawać.