

Ким є «Hodepine Norge»

Неприбуткова членська організація для людей із мігренню та іншими захворюваннями, пов'язаними із головним болем.

Ми працюємо для того, щоб ви отримали правильний діагноз, правильне лікування та підтримку, щоб поліпшити якість життя з цією хворобою.

Ваші права та інтереси повинні бути захищені, коли ви звертаєтесь до системи охорони здоров'я як пацієнт з головним болем.

У нас багато знань про захворювання, пов'язані з головним болем, і про те, як із ними жити.

Усім, що ми знаємо, ми ділимося з вами на членських зборах, курсах, через служби надання відповідей на запити та в наших цифрових каналах.

Hodepinenorge.no



Ел. пошта: post@hodepinenorge.no



Hodepine Norge

Forbundet for deg med migrene
og andre hodepinesykdommer

Коли слід звернутися до лікаря з приводу головного болю?

Страждаєте від головного болю 3 або більше днів на місяць?

Коли головний біль починає обмежувати ваше життя – чи то на роботі, в школі, у сімейному житті або у вільний час – настав час звернутися за допомогою.

Не знаєте, з чого почати? Ось кілька порад і рекомендацій, які можуть вам допомогти.

Про будь-який головний біль, який періодично повторюється і якимось чином впливає на ваше повсякденне життя, слід поговорити з лікарем. Якщо вже наявний головний біль раптово посилюється або змінюється, це також є приводом звернутися до лікаря. Як правило, слід звернутися до лікаря, якщо у вас 3 або більше днів на місяць болить голова.

До скарг дітей та підлітків на головний біль потрібно ставитися серйозно!

Допомога починається у сімейного лікаря

Сімейний лікар є «вхідними дверима» до системи охорони здоров'я в Норвегії. Це стосується і вас, якщо ви страждаєте від головного болю.

Сімейний лікар відповідає за обстеження та лікування мігрені й інших захворювань, пов'язаних із головним болем. Якщо лікування, яке може запропонувати сімейний лікар, не дає достатнього ефекту, вас повинні направити до невролога.

Ви завжди можете повернутися до сімейного лікаря і попросити про допомогу, навіть після того, як вас направили до іншого лікаря. Сімейний лікар є вашим координатором у системі охорони здоров'я.

Найважливіше – це розповісти лікарю про свій головний біль і симптоми, які, можливо, його супроводжують. Завдання лікаря – систематизувати інформацію, яку ви надаєте.

Часто буває простіше, якщо ви до прийому у лікаря вели календар з інформацією про свій головний біль. Існують непогані цифрові додатки-календарі для фіксації головного болю, а також ми маємо паперові варіанти, які можна завантажити з нашого веб-сайту [Nodelipinenorge.no](https://nodelipinenorge.no)

У лікаря

- Запишіться на прийом, який стосуватиметься виключно головного болю та супутніх симптомів.
- Розкажіть лікарю, як головний біль впливає на вашу здатність вести повсякденне життя.
- Запишіть заздалегідь все, що ви хочете обговорити, і візьміть із собою цю «шпаргалку».
- Візьміть із собою і покажіть календар з інформацією про свій головний біль; не забудьте вносити туди всі дні з головним болем, навіть нетиповим чи слабо вираженим.
- Запитайте про все, що вас цікавить, а якщо ви згадаєте про щось пізніше, ви можете надіслати запитання лікарю через HelseNorge.
- Дай новим лікам час подіяти, а побічним ефектам – час зникнути.
- Якщо ліки не діють достатньо ефективно або є побічні ефекти, з якими ви не можете нормально жити, запишіться на новий прийом до лікаря.

Звернення до лікаря з приводу головного болю часто є початком процесу пошуку найкращого можливого лікування. Деякі люди відразу знаходять те, що їм потрібно, а іншим потрібно кілька спроб. Найважливіше – не здаватися!