

Kontakty:

***Team Klasterowy ból głowy***

[klasterowybol@interia.pl](mailto:klasterowybol@interia.pl)

[klasterowybol@poczta.onet.pl](mailto:klasterowybol@poczta.onet.pl)

[klasterpolska@poczta.onet.pl](mailto:klasterpolska@poczta.onet.pl)

[klaster@poczta.onet.pl](mailto:klaster@poczta.onet.pl)

Informacje:

[www.republika.pl/klasterowybolglowy/](http://www.republika.pl/klasterowybolglowy/)

**Rozpowszechnianie i  
kopiowanie dla celów  
bezpłatnego rozpowszechnienia  
jest dozwolone.**

**Dokonywanie zmian w treści i  
wykonaniu jest niedozwolone!**

***Klasterowy ból głowy PL©***

Copyright 2006

Opracowanie:

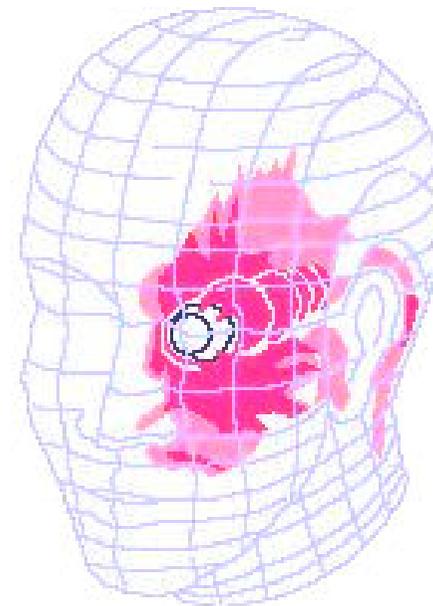
***Team Klasterowy ból głowy***

[klasterowybol@interia.pl](mailto:klasterowybol@interia.pl)

[klasterowybol@poczta.onet.pl](mailto:klasterowybol@poczta.onet.pl)

[klasterpolska@poczta.onet.pl](mailto:klasterpolska@poczta.onet.pl)

[klaster@poczta.onet.pl](mailto:klaster@poczta.onet.pl)



Druk tej broszury został sfinansowany przez:



***Klasterowy  
ból głowy***

—

**Mój partner  
/partnerka**

## Mój partner /partnerka/, bliski choruje na klasterowe bóle głowy.

### Co oznacza to dla rodziny?

Klasterowe bóle głowy są jak do tej pory słabo poznaną chorobą. Na dzień dzisiejszy wiemy na pewno, że: jest to choroba nieuleczalna, bardzo bolesna, nie zagrażająca życiu chorego i bardzo trudna dla niego.

Kiedy u Waszego bliskiego lekarze stwierdzą ‘klaster’, musicie zdawać sobie sprawę, że odtąd przyjdzie Wam żyć z osobą nieuleczalnie chorą, która w zależności od rodzaju klasterowych bólów głowy będzie zmagać się z niesamowicie silnymi bólami głowy cały czas-chroniczne klasterowe bóle głowy lub okresowo przy klasterowych bólach głowy periodycznych bądź epizodycznych, a Wy będziecie zmagać się razem z nią.

Dobrze jest wiedzieć, że o tych bólach mówi się, iż są jednymi z najsilniejszych bólów neurologicznych, jakie człowiek musi znieść przy zachowaniu pełnej świadomości!

Jest pewnym, że Wasze życie zmieni się!

W czasie ataków wszystko schodzi na drugi plan – chory nie jest w stanie zająć się niczym innym – ból opanowuje go całego.

Musicie być przygotowani na płacz, krzyki, rzucanie się po podłodze, bicie głową o ścianę, złość, rozpacz itp. Nie można obwiniać chorego o takie zachowanie – pamiętajcie, że ta osoba przechodzi tortury i jak bardzo by się nie starała, nie zawsze jest w stanie zapanować nad sobą.

Kolejną ważną rzeczą, której musicie być świadomi jest to, że tę chorobę, a raczej ten ból jest bardzo ciężko znieść psychicznie. Dlatego słuchajcie swojego bliskiego, patrzcie na niego, bo cierpienie to może bardzo obrzydzić życie, doprowadzić do utraty poczucia jego sensu, depresji, co z kolei może prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji!

### Jak możecie pomóc?

Powinniście poznać tę chorobę, czytać o niej, rozmawiać z lekarzem – być uświadomionym, co do jej istoty i możliwości pomocy.

Możecie pomóc choremu w kontakcie z lekarzem, wspierać go i mobilizować do walki.

W okresach wzmożonych ataków dbać o miłą atmosferę w domu, przejąć część obowiązków (opieka nad dziećmi, zakupy itd.), zadbać, by chory często wyczerpany kilkoma atakami w nocy i następnymi w dzień, mógł dostatecznie wypocząć (fachowe medyczne źródła podają, że przeciętny atak klasterowego bólu trwa od 15 minut do 3 godzin, doświadczenie chorych pokazuje, że atak może trwać 7 godzin, a nawet 12 godzin – być może są to nakładające się na siebie kolejne ataki...?).

### Co robić w czasie ataku?

Atak klasterowego bólu głowy przychodzi nagle, bez przyjmowania tlenu lub /i/ Imigranu inject nie wiadomo, kiedy się skończy, jednak zawsze w końcu ustępuje.

Nie jesteście w stanie uśmierzyć bólu, przerwać ataku /bez leków/, który przeżywa Wasz bliski! Możecie pomóc choremu przyjąć tlen, zrobić zastrzyk z imigranu, nałożyć zimny kompres, podać mocną kawę, a przede wszystkim zapewnić absolutny spokój - wszelkie hałasy dodatkowo męczą cierpiącego, więc należy wyłączyć telewizor, radio, uciszyć dzieci i w żadnym wypadku nie prowokować niepotrzebnych kłótni.

Chory często przeżywa atak w samotności i jeśli tak chce, należy mu to umożliwić, ale bądźcie blisko, bo świadomość Waszej obecności i troski pomoże przetrzymać atak!

Potem pozostaje już tylko czekać.

### Co jeszcze możecie zrobić?

Chorzy na ‘klaster’ często nie lubią mówić o swoich bólach, tłumaczyć innym co i jak (niestety zbyt często to, co mówią spotyka się z zupełnym niezrozumieniem ze strony postronnych osób), dlatego pouczenie przyjaciół, znajomych, dalszą rodzinę, wszystkich, którzy mogą stać się świadkami ataku, na co choruje Wasz partner, że jest to bardzo bolesna, nieuleczalna, ale nie zagrażająca życiu choroba.

Pamiętajcie, że tzw. ‘dobre rady’ osób postronnych są zbędne i należy im zapobiegać!

### Na koniec.

Klasterowe bóle głowy to ciężka choroba przede wszystkim ze względu na siłę bólu, ale nie wolno Wam zapomnieć, że mimo choroby obok Was żyje nadal ta sama osoba, która kocha, chce kochać i być kochaną, spełniać się jako mąż, ojciec, żona, matka, syn, córka czy pracownik, chce realizować swoje plany, marzenia, potrafi się cieszyć życiem, śmiać i bawić się i da radę to wszystko wprowadzać w życie, choć czasem choroba bardzo jej przeszkadza. Jeżeli w kalkulujecie chorobę w Wasze wspólne życie, pomożecie osobie dotkniętej klasterem, będzie ono z pewnością tak samo udane, jakby klastera nie było, tylko trochę inne.

Powodzenia!!!