

Osobe za kontakt sa CSG-grupom:

Präsident:

Dr. Harald Müller, 41539 Dormagen
Tel. 00492133478-484

harald.mueller@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Generalsekretär:

Jakob C. Terhaag, 52525 Waldfeucht
Tel. 004924559309954

jakob.c.terhaag@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Vizepräsident:

Hans-Josef Liebertz, 50321 Brühl
Tel. 00492232931550

h.josef.liebertz@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Schatzmeisterin:

Anja Alsleben, 48599 Gronau
Tel. 00492562965-255

anja.alsleben@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

Prosljedjivanje i umnozavalje u svrhu
besplatnog sirenja informacija je
poželjno.

U tu svrhu zatražite na dolje navedenoj adresi jednu disketu ili
preuzmite potrebne podatke sa dolje navedene Homepage-adrese.

Promjena sadržaja ili unosenje novih podataka nije dozvoljeno.

Copyright 2002

CSG e.V.
Talstr. 53
52525 Waldfeucht

Tel. 0049 2455 / 9309954

www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de

www.clusterkopfschmerz.de

www.clusterkopf.de

Jakob.C.Terhaag@clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de



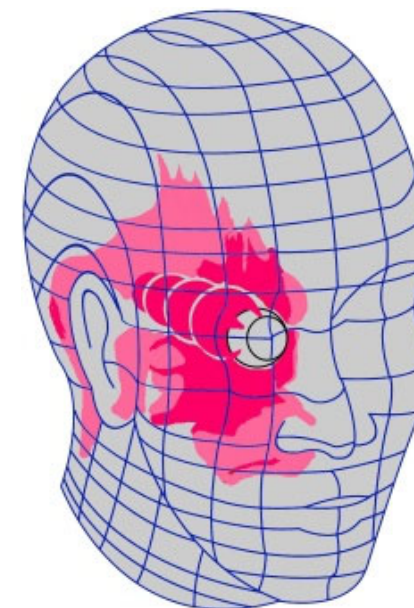
Cluster-glavobolja i društvena okolina

Informacija za prijatje i poznanike.
Clanove obitelji i kolege osobe
obolje od Cluster-glavobolje

CSG

Grupa za
samopomoc
protiv
Cluster-glavobolje

Deutschland



Upute za prijatelje i poznanike bolesnika sa Cluster-glavoboljom

Dragi prijatelji, članovi obitelji i poznanici bolesnika sa Cluster-glavoboljom (Bing-Horton-glavoboljom). Vasa prijateljica ili prijatelj boluje od te jako rijetke, izrazito bolne, neizljevice, ali ne po zivotu opasne bolesti. Prema danasnjim spoznajama radi se o upali zivaca u blizini mozga.

Bolesnik dobiva redovite napadaje strasno jakih bolova, koji se ne mogu usporediti sa gotovo niti jednim poznatim bolovima.

Najbolje je, ako se za vrijeme tih napadaja ostavi bolesnika u potpunom miru. Vi mu ne mozete pomoci! Nakon nekog vremena (par minuta do par sati) bolovi sami od sebe popustaju. Ukoliko je napadaj izuzetno jak, moze pomoci inhalacija kisika ili inekcija. Time se moze napadaj ograniciti na par minuta-na oko cetvrt sata. Nakon napadaja su gotovo svi bolesnici jos neko vrijeme „gotovi“. Pustite ih na miru! Kada sve prodje ona ili on ce jednostavno opet doci k vama i nitko ne ce primjetiti da je uopce nesto i bilo.

Nakod duljeg napadaja su cesto nervozni i reagiraju preosjetljivo. Zamislite si, da dnevno imate i do 8 napadaja bolova, kao da vas je netko uzarenim cavlem udario u oko, i to uzastopce par tjedana. Da li bi i vi onda bili lako razdrazljivi? Dakle, nemojte pre grubo osudjivati, jer bi za bolesnika bilo fatalno, da zbog svoje bolesti izgubi svoju drustvenu okolinu. Pokazite,molimo, razumijevanje ukoliko ona/on zakasni na neke dogovore ili zadnji cas otkaze. Ne zaboravite da i njima to ne pada lako, jer su se veselili susretu sa vama.

Na jednom CSG-predavanju o „Cluster-glavobolja i drustvena okolina“ opisali su sami bolesnici tu temu na slijedeći način:

- Nije lako zivjeti sa kronicom bolescu i njezinim smetnjama. Doziviljavanje vlastitog tijela i licnosti, poslovne i privatne veze su u velikoj mjeri time obilježene.

- Kroz bolest se upoznaju neka ogranicenja u mogucnostima i kvalitetama dnevnog zivota, sto „zdravi“ ne mogu ili vrlo tesko razumiju.

Zdrastvena ostecenja su cesto znatna,ali patnja je jos daleko veca:

- dolazi do depresija
- nerazumijevanje prijatelja i poznanika
- takozvani prijatelji se povlace; niste vise pozivani na nikakva slavlja (ona/on ionako ima uvijek glavobolju) i t.d.

i najednom ostanete potpuno sami i pitate se „sta uopce jos radim na ovom svijetu“.

Ta cinjenica ne smije biti razlog da se povucemo u nasu „puzevu kucicu“ i prekinemo sve veze sa vanjskim svijetom.

Sigurno je u vrijeme jakih bolova tesko ili nemoguće sudjelovati u „punom zivotu“. U to vrijeme nije nitko od bolesnih, ugodan suvremenik.

Vazno je pokazati sebi i okolini, da unatoc oboljenja, mogu s nama racunati, da smo voljni sudjelovati u zivotu iako moramo vise-manje redovito racunati sa „izostancima“.

Kako bi zajednicki uspjeli savladati nase zdrastvene, drustvene i psihicke probleme i pokusali steci nove prijatelje, osnovali smo samopomocnu grupu.

Takve grupe su u medjuvremenu jako rasprostranjene i priznate od strucnjaka (naucno priznate).

Sazeto receno: kako bi se sa kronicnim bolovima moglo relativno dobro zivjeti, nema svrhe predati se bolovima ili rezignirati.

Stalna borba protiv bolova ne vodi nicemu, kod toga se lako zaboravi stvarno zivjeti.

Najveci uspjeh, kao cesto i u drugim slucajevima, obecava „zlatna sredina“.

Pomognite,molimo, vasoj prijateljici, prijatelju i poznaniku . Nemojte zanemariti inace pouzdanu osobu, jer si bolest nitko nije sam izabrao.

Kako bi mogla izgledati pomoc prijatelja i poznanika?

U prvom redu je vazno, da tu osobu potpomazete, a ne da kontakt prekinete ili reducirate.

Ukoliko ste sa bolesnom osobom u nekom drustvu (pjevacko, muzicko i t.d.), akceptirajte da ona/on ne mogu biti prisutni kod svih susreta.

Trebamo biti svjesni, da nakon pomanjkanja sna zbog napadaja ili nakon dnevnih napadaja, bolesnik nije u stanju, a niti u raspolozenju za neke drustvene aktivnosti.

Period jakih napadaja prodje uglavnom za par tjedana, ali se nakon par mjeseci ponovi.

Pogodjenim osobama stvarno ne treba biti „zavidan“.

Budite posteni, jer i vi mozete biti pogodjeni tim strasnim „bicem“.....

CSG (samopomocna grupa) pokusava ovim informacijama okolinu upoznati sa tom bolescu, kako pogodjene osobe ne bi zu bolest bile jos i isklucene iz drustva. Ukoliko nam zelite pomoci, javite se na adresu, koju cete naci na prvoj strani.