

## Contact:

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

Copyright 2002

CSG e.V.

Talstr. 53

52525 Waldfeucht

Tel. 0049 2455 / 9309954

[www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de](http://www.clusterkopfschmerz-selbsthilfe.de)

[www.clusterkopfschmerz.de](http://www.clusterkopfschmerz.de)

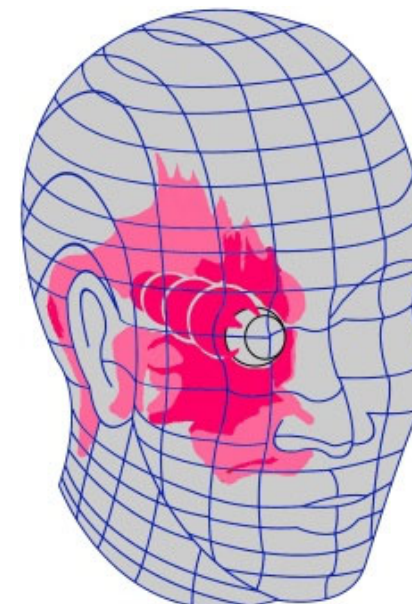
[www.clusterkopf.de](http://www.clusterkopf.de)

Für die Übersetzung dieses Faltblattes in die russische Sprache  
danken wir sehr herzlich Frau Elena Gluschkowskaja und Herrn  
Dr.H.Suberg

Моему партнёру  
поставлен диагноз  
«Cluster» ГОЛОВНЫЕ  
БОЛИ.

Что это значит для меня?

# CSG



## Моему партнёру поставлен диагноз «Cluster ГОЛОВНЫЕ БОЛИ».

### Что это значит для меня?

Упрощённо можно сказать, что «Cluster головными болями» являются восполнением нервов в голове, причина которого до сих пор не установлена. Излечение, используя возможности современной медицины, не возможно.

Это значит, что вы должны быть готовы провести свою жизнь до конца дней с больным «Cluster головными болями».

Это может прозвучать для вас вначале ужасающе, но это лучше чем бесплодные надежды, которые никогда не исполнятся.

Ваши привычки придётся изменить, так как бывают периоды, когда приступы бывают сильнее и наступают чаще, чем в другое время. Это учащение дало этой болезни имя Cluster, что означает пучёк, кучка. Если у вашего партнёра случается приступ, для вас это означает прежде всего- сохранять спокойствие. Приступы бывают как правило сильными и выглядят очень опасными для окружающих, но при этом они не ни в коем случае не опасны для жизни и вообще не опасны, только очень болезненны.

Будьте готовы к тому, что приступы во время обострения с возрастом учащаются и становятся сильнее чем вначале. Будьте готовы к тому, что ваш партнёр вскакивает среди ночи и воеет от боли, хочет биться головой о стену, почти сходит с ума от боли, но вам также должно быть ясно, что любой приступ, даже без лечения, через определённое время (от 15 минут до 3 часов) проходит.

Для лечения, которое нужно естественно обсудить с лечащим врачом, можно приобрести кислород и брошюру группы взаимопомощи.

Вы должны так организовать свою жизнь, что нежелательное сопровождение тоже учитывалось. Вы идёте в гости и по дороге туда у вашего партнёра начинается снова приступ. Вы идёте в кино или театр или на концерт или к друзьям... Болезнь изменит вашу жизнь, но вам должно быть также ясно, что когда приступы отступают, то ваш партнёр, не смотря на болезнь, может вести совершенно нормальный образ жизни.

## Как себя вести, если с вашим партнёром случается приступ?

Если вы близкий больного, то вы могли заметить, какие сильнейшие боли он испытывает. Боли наступают внезапно и даже без лечения приблизительно также внезапно исчезают. Часто после приступа чувствуются еще несколько часов остаточные боли, которое можно лечить обычными средствами от головной боли.

Из многих рассказов больных стало известно, что во время приступа они не хотят, чтобы им сочувствовали или заменяли им маму. Важно присутствовать и быть готовым помочь. Помощь означает в этом случае только подать что-то необходимое. Например кислород или его лекарства или- что тоже помогает- холодный компресс ( или очки против мигрени, которые можно купить в магазине).

Больному очень повезло, если вы можете делать уколы, если он применяет для снятия приступа

Sumatriptan(в продаже известен как IMIGRAN-injekt).

В некоторых случаях очень помогает крепкий несладкий кофе. Вы можете его приготовить, если больной захочет. Но не заставляйте его ни в коем случае.

Избегайте во время приступа громких звуков ( радио, телевизор, детский крик). Больной воспринимает их болезненно. Не рекомендуется сорится во время приступов, лучше всего и не начинать сору. Подумайте о том что партнёр во время такого приступа не с состоянии с вами даже нормально разговаривать. Избегайте упрёков из-за болезни ( « всегда когда мы должны куда-то идти у тебя начинается приступ»)

Вобщем лучше всего просто оставить боль ного на время приступа в покое. Что подтверждалось не раз.

## Как объяснить нашим друзьям, что я «не забочусь» о тебе, когда ты страдаешь?

Если вы в гостях у родственников или знакомых или они в гостях у вас и в это время у вашего партнёра начинается приступ, то он попытается уединиться. ( что-бы ему не мешали, что-бы ему не сочувствовали и что-бы не мешать окружающим и.т.д.). Дайте ему возможность по договорённости с вашими друзьями уйти в соседнюю комнату.

Помогите вашему партнёру как указано выше и прежде всего тем, что оградите его от любопытных вопросов и «хороших» советов.

Объясните вашим знакомым, по возможности в период свободный от приступов, что ваш партнёр страдает на сегодняшний день неизлечимым заболеванием. Что это заболевание не опасно для жизни, но крайне болезненно. Попробуйте объяснить эту боль так «как будто тебе воткнули раскалённый нож в глаз» или женщинам « как схватки, только в голове». Многие после такого описания могут представить себе это.

Объясните собеседнику, что пока не установлена причина этой невролгии, но существуют разные теории на этот счёт, которые касаются к сожалению только единичных составных частей заболевания или его симптомов.

Как уже было сказано вы не можете особенно помочь, в то время как ваш партнёр мучается от боли. Попробуйте( легко сказать) просто игнорировать приступ. Оставайтесь со своими знакомыми в то время, как ваш партнёр уединился, скажите просто, что у него опять приступ. Но будьте готовы оказать ему выше описанную помощь, соответственно возможностям, которые предоставляет прибывание в незнакомом месте.

Будьте мужественны, если другие настаивают на «заботе» о вашем партнёре.

Вы избежите таких назиданий как «ты не хочешь ему помочь» или « как ты можешь оставаться такой спокойной» тем, что разъясните им всё. Для этого существует брошюра группы взаимопомощи

**«Cluster ГОЛОВНЫЕ БОЛИ»и социальное окружение»,** которая издана для друзей и родственников. Закажите эту брошюру у нас и дайте её почитать друзьям и знакомым.