

# Будь SMart!

Порадник як швидко пройти шлях в системі  
охорони здоров'я від перших симптомів до  
діагнозу розсіяного склерозу

# Будь SMart!

Порадник як швидко пройти шлях в системі охорони здоров'я від перших симптомів до діагнозу розсіяного склерозу

## ЗМІСТ:



3	1. SMart словник корисних понять	4	2. Анамнез
5	3. Дій швидко	6	4. Лікарі-спеціалісти
8	5. Оптимальний шлях до діагнозу	9	6. Шлях: Первинна Медична Допомога (POZ)
10	7. Шлях: Відділення Екстреної Допомоги (SOR)	11	8. Лікувальна програма
12	9. Черга на лікування	13	10. Незважаючи ні на що

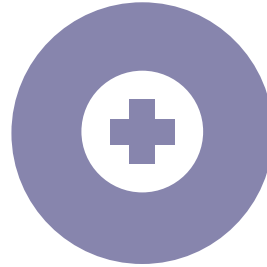
# Будь SMart!

СЛОВНИК КОРИСНИХ ПОНЯТЬ



## НЕВРОЛОГ

лікар-спеціаліст, який проводить необхідні діагностичні обстеження і підтверджує діагноз РС



## ПЕРВИННА МЕДИЧНА ДОПОМОГА

сімейний лікар/ лікар первинної медичної допомоги: саме він направить на подальші обстеження до спеціаліста



## АМБУЛАТОРНА СПЕЦІАЛІЗОВАНА ДОПОМОГА

Амбулаторна Спеціалізована Допомога: туди ти відправишся з направленням від лікаря спеціаліста



## МРТ (MRI)

Магнітно-резонансна томографія: найважливіше обстеження для візуалізації РС



## ЛІКУВАЛЬНА ПРОГРАМА

це гарантована, безкоштовна медична допомога, що полягає в застосуванні спеціальних діючих речовин (ліків). Під лікування підпадає вузько визначена група пацієнтів, що потерпають від окремих хвороб



## ГАРАНТОВАНА ДОПОМОГА

обстеження і ліки, доступні для пацієнтів, що є в загальній системі медичного страхування, і фінансовані Національним Фондом Охорони Здоров'я.

Замість вступу: перейдемо відразу до діла...

# АНАМНЕЗ

Якщо помітив/ла у себе деякі з симптомів нижче...



Погіршення зору: двоїння, розпливчасте зображення на одне око, часткова втрата зору чи мимовільні рухи очного яблука і біль при русі очним яблуком



Помітні зміни мовлення, наприклад, сповільнена чи скандована (розділення на склади) мова  
Труднощі при ковтанні рідини (поперхування, закашлювання)



Втома, особливо така, що виникає при виконанні простих дій



Запаморочення  
Втрата рівноваги і координації руху, наприклад, хитка хода



Постійний біль у м'язах, судоми, відчуття скутості у м'язах



Послаблення статевого потягу



Проблеми з короткотривалою пам'яттю, концентрацією, логічним мисленням



Проблеми з функціонуванням сечового міхура (часті позиви в туалет або затримка сечі)



Депресія, поганий настрій



Запор або нетримання

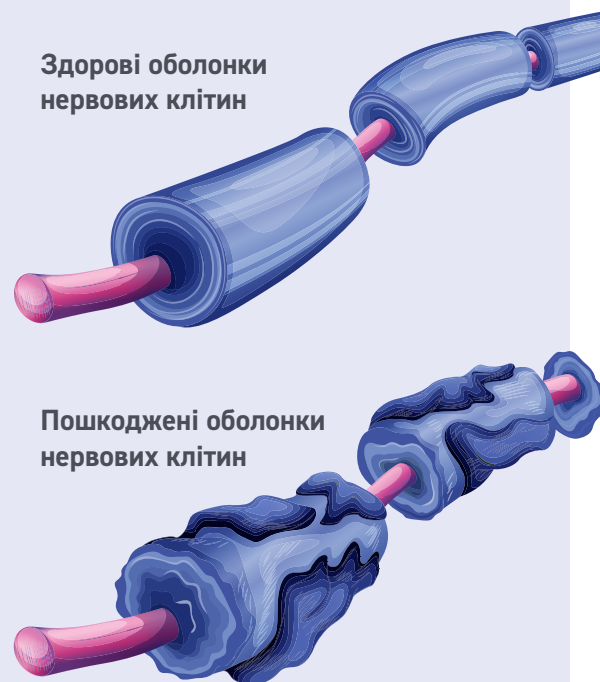
... і тобі від 18 до 40 років, то напевно цей poradnik для тебе. **Чому?**

**Кожен з тих симптомів може бути характерним для розсіяного склерозу.**

Завдяки цьому poradniku шлях до підтвердження чи спростування підозри на РС буде значно коротшим та легшим. Скористайся нашими порадами і будь.. SMarT!

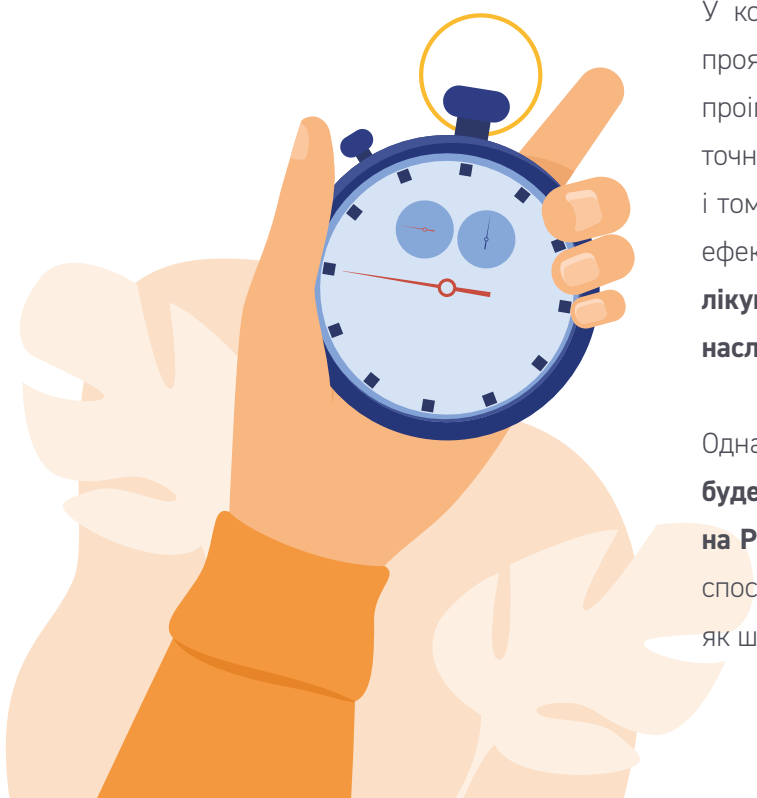
Якщо від цього залежить твоє здоров'я  
**ТО ДІЙ ШВИДКО!**

**РС** чи **розсіяний склероз (stwardnienie rozsiane)**, це хвороба, що з'являється в нашій нервовій системі (в головному чи спинному мозку). Це не інфекційна чи генетична хвороба, але це однозначно аутоімунна хвороба, тобто така, коли захисна система людини атакує нервову систему, а саме – приймаючи оболонки нервових клітин за ворога. Напевно, тобі цікаво, чому в назві хвороби в польській мові використовується слово «stwardnienie» (затвердіння). Річ в тому, що коли нервові клітини не оточені оболонкою, це призводить до порушень передачі нервових імпульсів. В місці пошкодження нервових волокон з'являються рубці чи затвердіння.



У кожної особи РС може перебігати по різному і проявлятися також по різному. Важливо, щоб не проігнорувати перші сигнали. Одне можна сказати точно: розсіяний склероз розвивається безперервно, і тому потрібно швидко почати лікування, яке зараз ефективне і легкодоступне. **Чим раніше почнеться лікування, тим більші шанси, що усунемо те, що є наслідком РС, а саме інвалідність!**

Однак, поки почнеться лікування, **перед нами ще буде шлях діагностування. Якщо маємо підозру на РС, то не витрачаємо час.** В розумний і швидкий спосіб скористаємось різними способами і порадами, як швидше пройти цей етап.



ЯКЩО ШУКАЄШ ДОПОМОГИ У СПЕЦІАЛІСТА, ТО...

# Будь SMart!

Підсумуємо, яких спеціалістів можна зустріти на своєму шляху до підтвердження чи спростування діагнозу РС:



1. Лікар первинної медичної допомоги



2. Невролог



3. Інший спеціаліст

**1. Лікар первинної медичної допомоги (ПОЗ)** – до нього напевно завітаєш, коли з'являться перші симптоми, що характерні для РС, але не свідчать однозначно про цю хворобу. Дуже важливо, щоб твій візит до сімейного лікаря не закінчився лікуванням виключно симптомів (наприклад, отримаєш лікування від запалення сечового міхура) і відсутністю направлення на подальшу діагностику.

**Запитай лікаря, чи він впевнений, що на цьому етапі можна виключити припущення, що це РС.**

**2. Лікар-невролог**, тобто спеціаліст з хвороб нервової системи – з ним зустрінешся, коли отримаєш направлення від сімейного лікаря на Амбулаторну Спеціалізовану Допомогу (AOS) або безпосередньо домовишся з ним щодо особистого візиту. Невролог, особливо той, що спеціалізується на лікуванні осіб з РС, відповість тобі на всі питання щодо хвороби, її перебігу і можливостей лікування. **Він може направити на магнітно-резонансну томографію (MRI), одне з найважливіших обстежень для розпізнання РС.** Під час цього обстеження можна буде перевірити, чи присутні у тебе осередки запалення нервової системи, що свідчать про хворобу і діяти далі. В залежності від висновків обстеження, невролог може направити тебе до включення в лікувальну програму.

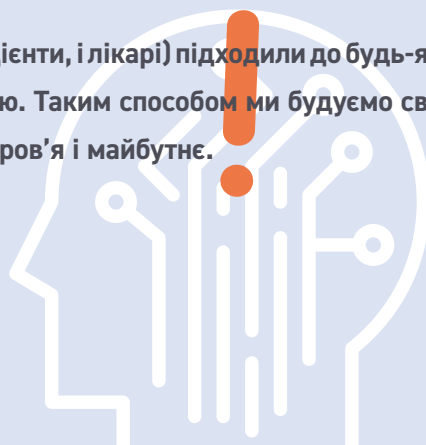


Варто відкрито говорити неврологу (як і будь-якому іншому лікарю) про всі свої спостереження щодо твого самопочуття, супутніх хвороб чи навіть про плани на майбутнє. **Завдяки отриманій докладній інформації невролог зможе підібрати найкраще лікування для тебе, а вибирати є серед чого!**



**3. Інші спеціалісти** – серед таких на твоєму шляху можуть зустрітися, наприклад, окулісти, ортопеди, ревматологи, психіатри, нейрохірурги, урологи, ендокринологи. **Досить широкий спектр експертів, чи не так?** Це показує, що РС може показати свою присутність в твоєму організмі дуже різноманітно. Зрозуміло, що не завжди, наприклад, постійний біль в суглобах чи депресія однозначно вказують на РС. Ідеальним рішенням в такій ситуації є консультація з неврологом, який може більш широко оцінити поставлений іншим спеціалістом діагноз.

**Важливо, щоб всі ми (і пацієнти, і лікарі) підходили до будь-яких проявів на неврологічному тлі з особливою уважністю. Таким способом ми будемо свою перевагу над РС і простим способом дбаємо про здоров'я і майбутнє.**

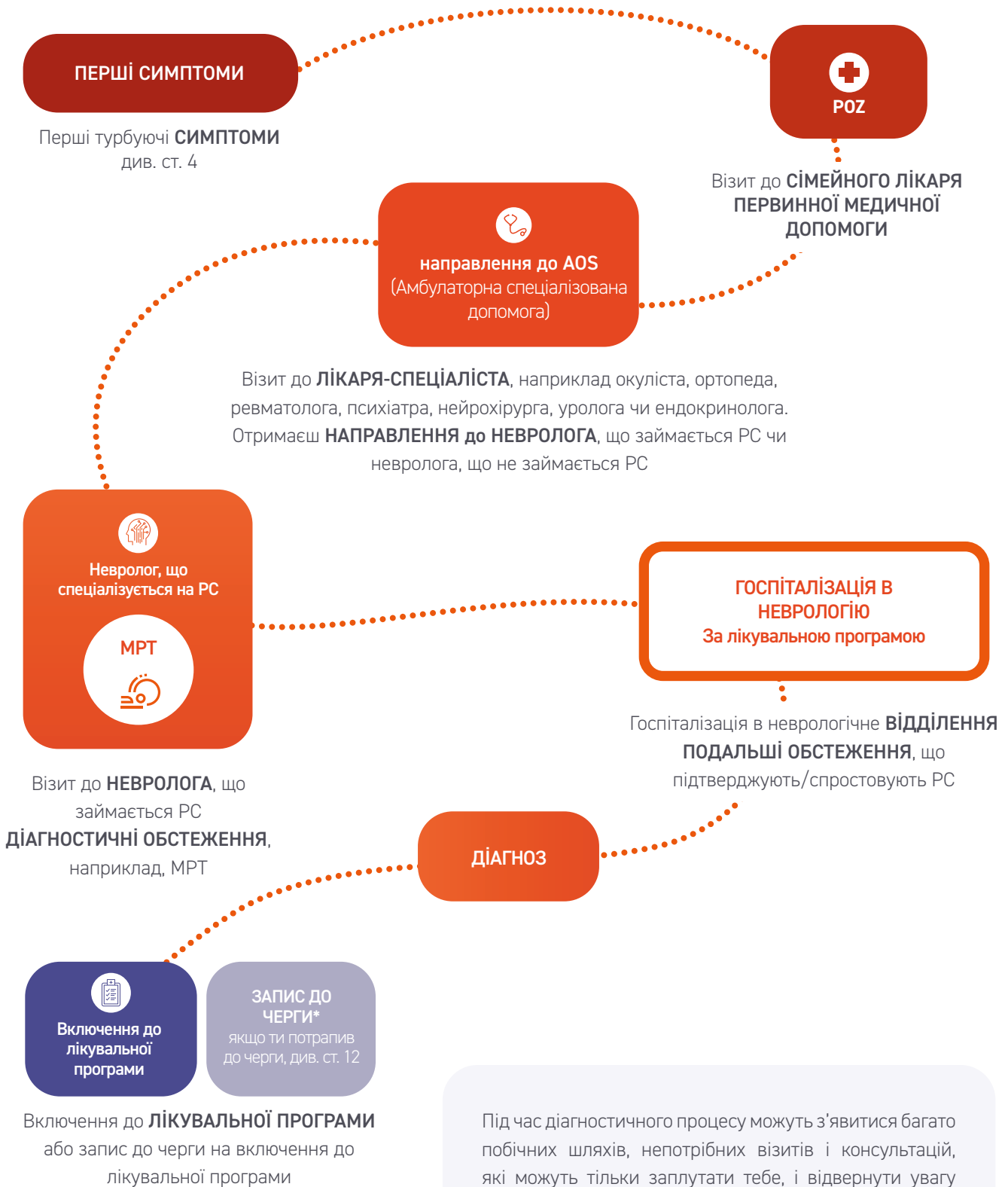


Так як з РС час має значення...

**Будь SMart!**

- Шукай на своєму шляху підтримку від неврологів, особливо від тих, хто займається лікуванням розсіяного склерозу
- Запитуй лікарів про все, що тебе хвилює
- Тримай свої результати медичних обстежень в одному місці
- Вибирай ті заклади, де тобі не потрібно буде довго чекати на візит до спеціаліста чи на МРТ
- Користуйся нашими порадами, що робити в різних ситуаціях до встановлення діагнозу

# ОСЬ НАЙВАЖЛИВІШІ ПУНКТИ НА ТВОЇЙ КАРТІ

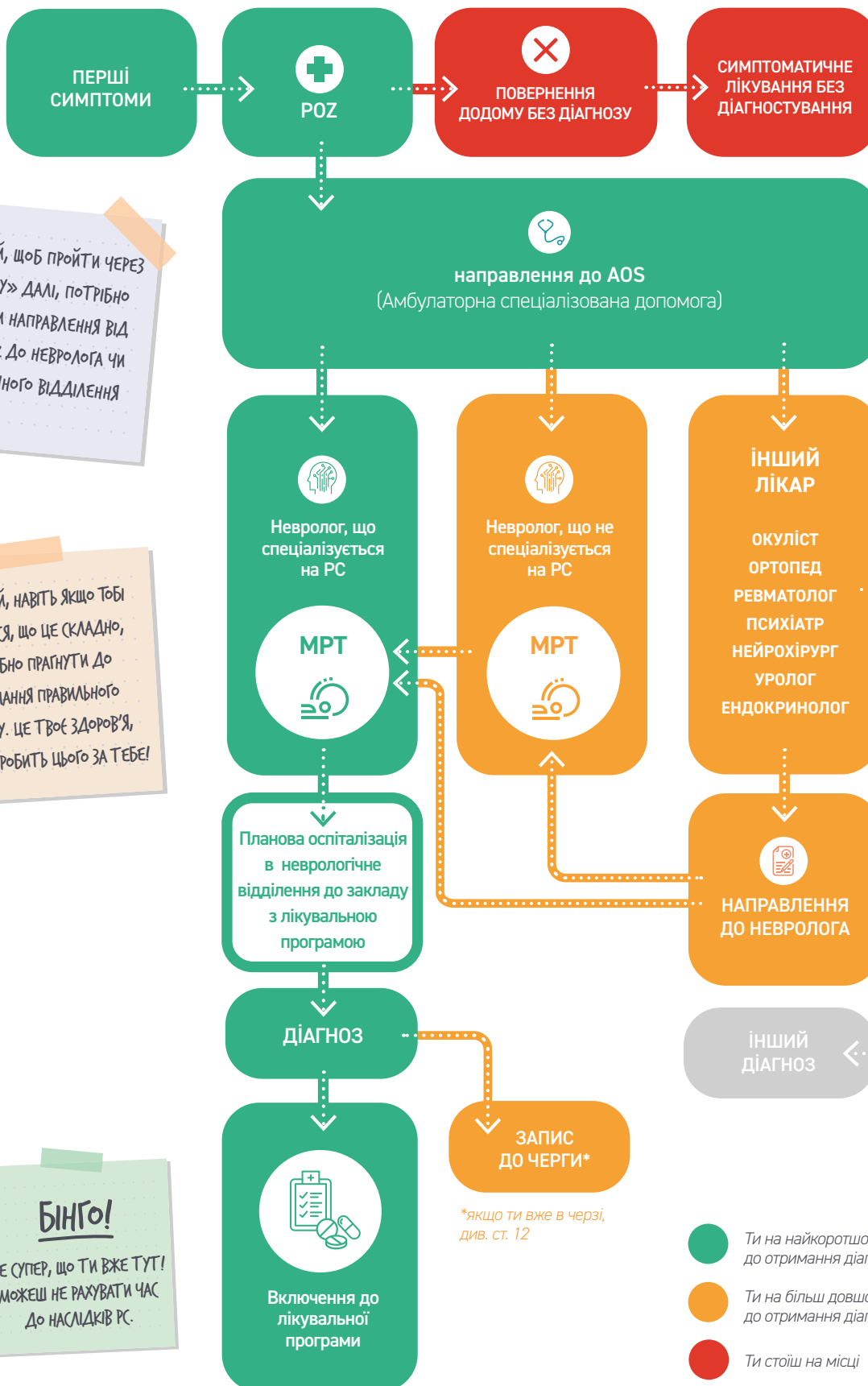


Під час діагностичного процесу можуть з'явитися багато побічних шляхів, непотрібних візитів і консультацій, які можуть тільки заплутати тебе, і відвернути увагу від джерела проблем зі здоров'ям, і збільшити час очікування на отримання діагнозу.

**Запам'ятай виділені на цій мапі слова. Відтепер вони направлятимуть тебе на шляху до здоров'я.**



Якщо ти маєш деякі з симптомів зі списку (ст. 4) і навідаєшся до лікаря **Первинної Медичної Допомоги (POZ)**, може статися так, що отримаєш рекомендації лише на симптоматичне лікування. Ти повернешся додому без діагнозу. **Однак, якщо ти отримаєш направлення, то шлях до діагностування розсіяного склерозу може виглядати так:**



ПАМ'ЯТАЙ, ЩОБ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ «СИСТЕМУ» ДАЛІ, ПОТРІБНО ОТРИМАТИ НАПРАВЛЕННЯ ВІД ЛІКАРЯ РОЗ ДО НЕВРОЛОГА ЧИ НЕВРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛІКАРНІ

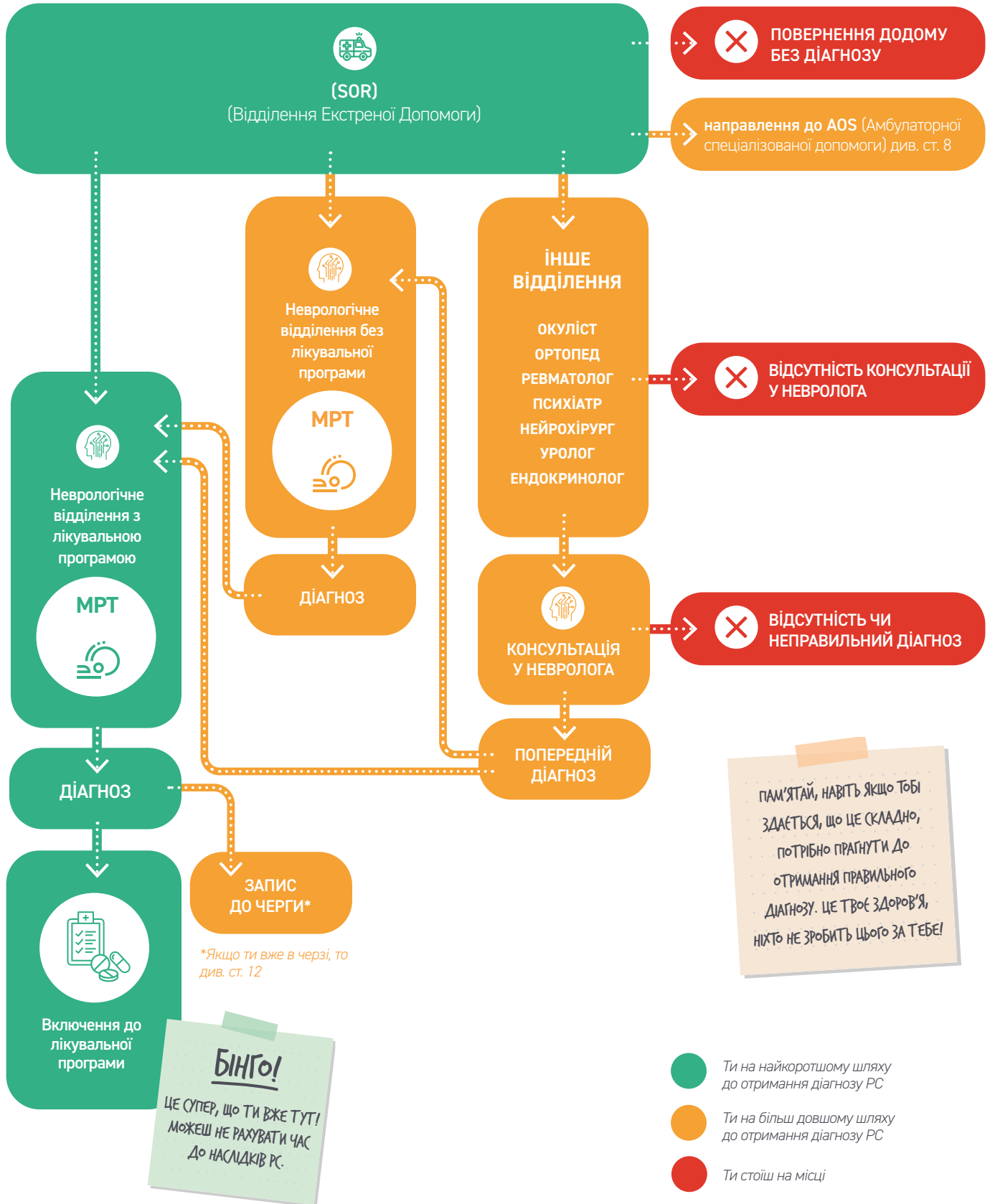
ПАМ'ЯТАЙ, НАВІТЬ ЯКЩО ТОБІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ЦЕ СКЛАДНО, ПОТРІБНО ПРАГНУТИ ДО ОТРИМАННЯ ПРАВИЛЬНОГО ДІАГНОЗУ. ЦЕ ТВОЄ ЗДОРОВ'Я, НИХТО НЕ ЗРОБИТЬ ЦЬОГО ЗА ТЕБЕ!

**БІНГО!**  
ЦЕ СУПЕР, ЩО ТИ ВЖЕ ТУТ! МОЖЕШ НЕ РАХУВАТИ ЧАС ДО НАСЛІДКІВ РС.

\*якщо ти вже в черзі, див. ст. 12

- Ти на найкоротшому шляху до отримання діагнозу РС
- Ти на більш довшому шляху до отримання діагнозу РС
- Ти стоїш на місці

Якщо ти маєш типові, виражені неврологічні симптоми, що характерні для РС і потрапив до **Відділення Екстреної Допомоги (SOR)**, то, скоріше за все, діагностування щодо РС пройде досить швидко. **Особливо, якщо ти знаходишся в закладі з неврологічним відділенням, що внесений до списку закладів, що проводять лікувальну програму щодо РС.**



# ЛІКУВАЛЬНА ПРОГРАМА

ЩО ЦЕ І ЩО ПРО ЦЕ ПОТРІБНО ЗНАТИ?

## Гарантована допомога

Особа, у якої підтверджено РС, може отримати безкоштовне лікування в рамках лікувальної програми, так звану гарантовану допомогу. В програмі використовується сучасна і ефективна терапія. Щоб скористатись нею, потрібно відповідати критеріям включення до лікувальної програми. В Польщі існують дві лікувальні програми РС. Перша лікувальна програма призначена для пацієнтів з початковою фазою хвороби. Друга лікувальна програма призначена для тих осіб, у яких РС приймає важку форму, що швидко розвивається.

## ДВІ ЛІКУВАЛЬНІ ПРОГРАМИ



Для пацієнтів з початковою фазою хвороби



Коли РС має важкий перебіг, що швидко прогресує

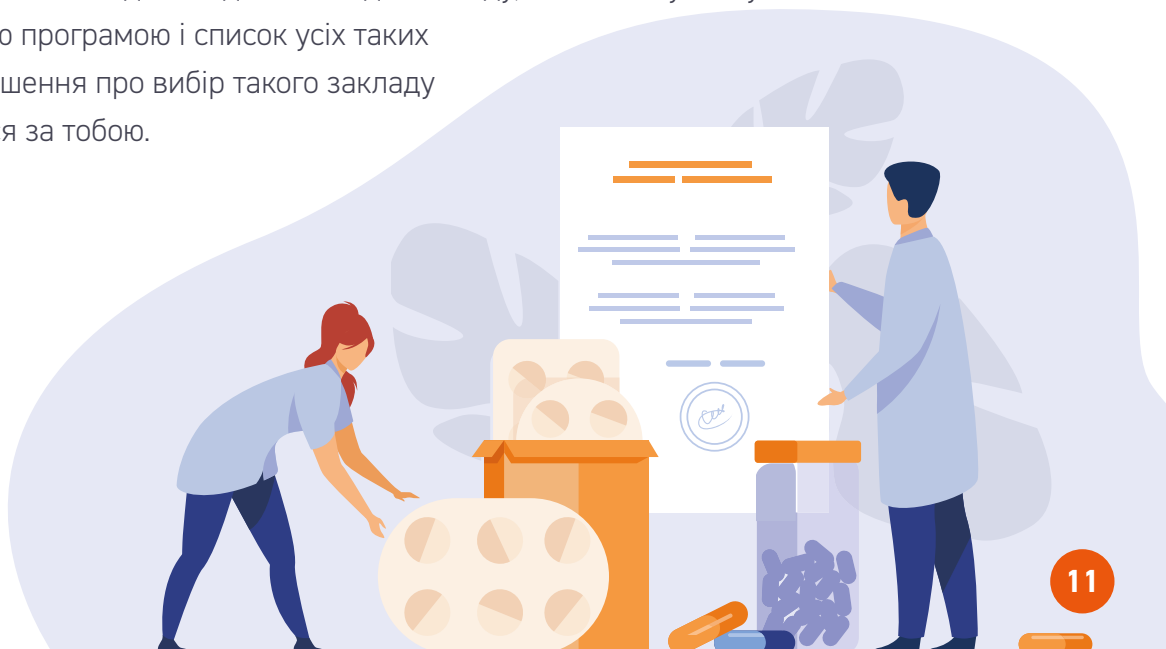
## Які є плюси лікувальних програм?

Правильне лікування, розклад візитів та обстежень, постійний контакт з лікарем і, звичайно, більше почуття емоційної безпеки під час лікування.

## Доступ до сучасної терапії розсіяного склерозу.

## Якщо буде зрозуміло, що маєш РС

Для початку для тебе будуть важливі дві речі: направлення від невролога чи лікаря первинної медичної допомоги до закладу, яке виконує лікування РС за лікувальною програмою і список усіх таких закладів. Рішення про вибір такого закладу залишається за тобою.



ЯКЩО ПОТРАПИШ ДО ЧЕРГИ НА ЛІКУВАННЯ РС...,

# Будь SMart!

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЧЕРГИ

Особи з РС, які отримали дозвіл на лікування в рамках лікувальної програми, включаються до неї відразу чи будуть зараховані до черги. В кожному закладі в Польщі час очікування на початок лікування різний. Який саме? Це можна легко перевірити самому, користуючись спеціальною пошуковою системою Національного Фонду Охорони Здоров'я:

[www.terminyleczenia.nfz.gov.pl](http://www.terminyleczenia.nfz.gov.pl)

Достатньо вписати в вікні з питанням «Яку допомогу шукаєте?» фразу «лікування розсіяного склерозу» («leczenie stwardnienia rozsianego») і налаштувати інші параметри пошуку. Вибираючи той заклад з неврологічним відділенням, в якому черга пацієнтів є найкоротшою, ти заощаджуєш час!

## ЯК СКОРОТИТИ ЧЕРГУ?

Якщо хочеш дізнатися більше інформації щодо черг, як її розумно скоротити і що зробити, коли з якогось приводу не можеш вибрати заклад, в якому час очікування на включення до лікувальної програми є найкоротшим, скористуйся порадиником «Розсіяний склероз. Як швидко почати лікування», який доступний за посиланням:

[www.sm24.pl](http://www.sm24.pl)

Також там знайдеш адреси регіональних відділень Національного Фонду Охорони Здоров'я.

У разі проблем з доступом до лікування ти можеш зв'язатися

з **Інфолінією Польського Товариства Розсіяного Склерозу**

за номером **22 1274850**

Час роботи пн-пт 9.00-16.00



## РС В ПОЛЬЩІ

З доступної статистики випливає, що на РС в Польщі хворіють бл. 45 000 осіб. Найчастіше він з'являється у осіб в віці від 20 до 40 років. \*

РС це мова з «тисячею облич», бо його перебіг різний для кожного хворого. Іноді перші симптоми непомітні, невидимі, які легко приписати іншим хворобам. **І це перший етап, на якому потрібно зберігати пильність.**

Якщо якийсь із симптомів ми помічаємо у себе, то скільки з нас махнуть рукою і скажуть: «саме пройде»? Як багато з нас запишеться до лікаря-спеціаліста чи до сімейного лікаря і вийдуть після візиту з рекомендаціями, які допоможуть зменшити симптоми, але не причини? Як багато з нас тим чи іншим способом прогавлять свій шанс на здоров'я?

На РС в Польщі хворіють близько

**45 000 осіб.**

РС найчастіше з'являється у осіб віком від

**20 до 40 років**

Пам'ятай, що найважливішим є **діагноз = розпізнання причин твоїх симптомів!**

СИТУАЦІЯ ОСІБ З РС  
ПОКРАЩУЄТЬСЯ:  
ВСЕ БІЛЬШ ЕФЕКТИВНЕ  
ЛІКУВАННЯ І ВСЕ ШВИДШЕ  
ДІАГНОСТУВАННЯ ХВОРОБИ  
В ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ!

\*Капіца-Топчевска К та ін. Clinicaland епідеміологічна характеристика пацієнтів з розсіяним склерозом, що отримують лікування, що впливає на перебіг хвороби в Польщі. Польський Журнал Неврології і Нейрохірургії 2020, Том 54 DOI: 10.5603/PJNNS.a2020.0020.

# Міфи

- ✘ РС перебігає у всіх однаково
- ✘ Хворіють тільки літні особи
- ✘ Виключає з професійного життя
- ✘ Завжди приводить до інвалідного візка
- ✘ Не дозволяє мати дітей
- ✘ РС можна вилікувати

# Факти

- ✔ РС має багато проявів, кожен хворіє по своєму
- ✔ Перші симптоми РС можуть з'явитися у молодих осіб (20-40 років)
- ✔ З РС можна працювати
- ✔ При правильній терапії РС, хвороба може бути непомітною для тебе і нічого в твоєму житті не зміниться
- ✔ Маючи РС, можна планувати дітей
- ✔ Завдяки сучасній терапії, РС можна ефективно лікувати так, щоб його симптоми були невідчутні.

Якщо тобі потрібен актуальний список закладів, що лікують РС, завітай до Мапи РС за посиланням:

[www.ptsr.org.pl](http://www.ptsr.org.pl)

## А як бути **SMart** після діагнозу?

- Не чекай в черзі на включення до лікувальної програми. Перевір доступність місць в інших закладах Польщі
- Перевір ефективність і форму прийому ліків під час лікувальної програми і обговоріть про це з неврологом
- Пам'ятай, що ти маєш право вирішувати спільно з неврологом щодо вибору найкращої для тебе терапії, такої, яка буде найбільш пасувати до твого стилю життя
- Лікування має бути для тебе підтримкою, а не перешкодою, тому зверни увагу на своє самопочуття після його початку



**Видано під патронатом**



Матеріал виконано ІКЗ на замовлення: **TOB Biogen Poland**  
вул. Сальси 2 02-823 Варшава. Про побічні ефекти повідомляти на адресу  
email: [safetypl@biogen.com](mailto:safetypl@biogen.com) чи за номером (22)3515131