



Jak przygotować się do pierwszej wizyty u lekarza leczenia bólu?

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie,

Rozumiemy, że ból potrafi znacząco wpływać na codzienne życie – fizycznie, emocjonalnie i psychicznie. Decyzja, by skonsultować się z lekarzem medycyny bólu, to ważny krok ku poprawie jakości życia.

Dziękujemy za wybór naszej Poradni Leczenia Bólu!

Celem działalności Poradni jest leczenie wszelkich postaci bólu przewlekłego.

Oferujemy specjalistyczną pomoc Pacjentom cierpiącym na ból przewlekły pochodzenia nowotworowego i nienowotworowego, w tym bóle związane z chorobą zwyrodnieniową kręgosłupa oraz stawów (barkowych, kolanowych, biodrowych), bóle pooperacyjne (po operacjach kręgosłupa, sternotomii, torakotomii, mastektomii, amputacjach kończyn) oraz przewlekły ból ośrodkowy po przebyłym udarze mózgu.

Poradnia oferuje także pomoc Pacjentom z fibromialgią, bólami głowy (w tym migreną i bólem klasterowym), nietypowym bólem twarzy, neuropatią w przebiegu chorób systemowych (cukrzyca, miażdżyca naczyń obwodowych, po chemioterapii, w przebiegu chorób metabolicznych i spichrzeniowych), neuralgią (popółpaścową, nerwu trójdzielnego, w przebiegu zakażenia wirusem HIV), bólami w obrębie miednicy mniejszej (szczególnie w przebiegu endometriozy) oraz z zespołem bolesnego miesiączkowania.

W Poradni zatrudnionych jest obecnie 3 specjalistów anestezjologii i intensywnej terapii oraz 2 pielęgniarki. Lekarze przeprowadzają diagnozę pacjentów na podstawie szczegółowego wywiadu, badania lekarskiego, wyników badań dodatkowych (laboratoryjnych, obrazowych, czynnościowych) oraz niezbędnych konsultacji specjalistycznych. Wykonywane są także małoinwazyjne interwencje terapeutyczne w postaci blokad diagnostyczno-leczniczych.

Oferujemy również wlewy lekowe oraz terapię marihuaną medyczną. Wszystkie procedury są przeprowadzane z wykorzystaniem obrazowania ultrasonograficznego, zgodnie z zasadami aseptyki i antyseptyki.

Członkowie zespołu Poradni to specjaliści, którzy zajmują się tematyką powstawania, diagnostyki oraz metod leczenia bólu ostrego i przewlekłego. Na co dzień pracują w oddziałach anestezjologii

i intensywnej terapii w małopolskich szpitalach oraz w Poradni Kardiologicznej. Regularnie uczestniczą w licznych kursach i szkoleniach, nieustannie podnosząc swoje kompetencje zawodowe.

Poradnia uzyskała finansowanie z Narodowego Funduszu Zdrowia, dzięki czemu porady są całkowicie bezpłatne.

Poniżej znajdują się praktyczne wskazówki, które pomogą w odpowiednim przygotowaniu się do spotkania z lekarzem naszej Poradni.

1. Przygotuj dokumentację medyczną

Zbierz i zabierz ze sobą:

- wyniki/opisy badań obrazowych (RTG, rezonans magnetyczny, tomografia komputerowa, USG),
- ostatnie wypisy ze szpitala,
- wyniki konsultacji specjalistycznych (w szczególności ortopedycznych, neuroortopedycznych, neurochirurgicznych, reumatologicznych, neurologicznych),
- listę aktualnie przyjmowanych leków (wraz z dawkowaniem),
- historię leczenia bólu (co pomagało, co nie),
- krótką listę przebytych chorób i zabiegów.

Dlaczego to ważne?

Pomaga lekarzowi lepiej zrozumieć przebieg choroby, postawić właściwą diagnozę oraz zaplanować adekwatne leczenie. Oszczędza to też czas podczas wizyty, co zmniejsza opóźnienie w przyjmowaniu pozostałych Pacjentów.

2. Zastanów się nad swoim bólem

Proszę przygotować odpowiedzi na poniższe pytania:

Gdzie dokładnie boli?

Od kiedy boli?

Gdzie ból promieniuje?

Jakie słowa najlepiej opisują Pana/Pani ból? (np. ostry, tępy, napadowy, stały, piekący, jak rażenie prądem)

Co nasila, a co łagodzi ból?

Jak ból wpływa na życie codzienne?

Jaka jest jakość Pani/Pana snu?

Czy miewa Pani/Pan myśli rezygnacyjne?

Czy korzystał/-a już Pan/Pani z usług Poradni/Gabinetu Leczenia bólu?

Dobrze jest zapisać te informacje. Zalecamy prowadzenie **Dzienniczka Bólu**. Prosimy o jego przyniesienie na każdą wizytę w PLB.

3. Nie bój się pytać!

Procesy patofizjologiczne leżące u podłoża powstawania i chronifikacji bólu są bardzo skomplikowane i często niezrozumiałe dla większości Pacjentów. Rolą lekarza Poradni jest wytłumaczenie w przystępny sposób przyczyny bólu oraz sposobu jego leczenia. Wychodzimy z założenia, że świadomość własnej choroby zwiększa szansę na skuteczne jej leczenie. To wspólna droga do walki o ulgę w bólu.

4. Zabierz kogoś bliskiego (jeśli chcesz)

Obecność bliskiej osoby może być wsparciem – emocjonalnym i praktycznym. Może też ułatwić zapamiętywanie zaleceń i/ lub dodać odwagi w zadawaniu trudnych dla Chorego pytań. Zachęcamy do wizyt z osobą towarzyszącą/wspierającą.

5. Pamiętaj – jesteś w dobrych rękach!

Leczenie bólu to nie tylko przyjmowanie określonych leków. To proces, który obejmuje:

- farmakoterapię (leki),
- blokadę korzeni/nerwów obwodowych,
- zabiegi minimalnie inwazyjne (np. kriolezja),
- wsparcie psychologiczne i fizjoterapeutyczne

Leczenie bólu to nie tylko walka z objawem – to także troska o człowieka, jego potrzeby. Jesteśmy orędownikami zasady medycyny komplementarnej, uwzględniającej wszystkie aspekty życia i zdrowia Pacjenta.

Jak wygląda pierwsza wizyta u lekarza medycyny bólu?

Po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu lekarskiego i badania fizykalnego, lekarz proponuje najlepszą z możliwych form leczenia Państwa dolegliwości.

Może to być zarówno farmakoterapia, blokada, ewentualnie regularne wlewy lekowe. Każda z wymienionych propozycji zostanie dokładnie omówiona na wizycie. Zastosowanie metod interwencyjnych wymaga uzyskania zgody w formie pisemnej i specjalnego przygotowania.

Godzina umówionej wizyty lekarskiej jest godziną orientacyjną ze względu na charakter pracy Poradni.

Bardzo prosimy o wyrozumiałość. Dokładamy wszelkich starań, aby każdy z Państwa został otoczony najwyższą troską i opieką. Pierwszorazowa wizyta jest z założenia czasochłonna.

Kraków, 30.07.2025

Opracowała: lek. med. Elżbieta Dobrowolska