

Ból przewlekły nie jest zwykłym dyskomfortem — to poważny problem medyczny, który wpływa na jakość życia milionów Polaków. Jednak wielu cierpiących nadal nie zna swoich praw ani dostępnych form wsparcia w publicznej ochronie zdrowia. W tym tekście wyjaśniam, jakie masz prawa jako pacjent z bólem przewlekłym, jak działa publiczna opieka nad takimi pacjentami oraz jakie narzędzia, między innymi telemedycyna i platformy informacyjne, mogą ci pomóc.

Ból przewlekły — problem medyczny o wielu obliczach

Ból przewlekły definiuje się jako ból utrzymujący się dłużej niż 3 miesiące. To stan wyjątkowo złożony, bo ból jest nie tylko sygnałem uszkodzenia tkanek, ale w wielu przypadkach mechanizmy odpowiedzialne za dobrewiadomosci.net.pl odczuwanie bólu ulegają zmianie na poziomie centralnego układu nerwowego. Oznacza to, że ból może być niezależny od pierwotnej przyczyny i wymaga specjalistycznego podejścia.

Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ), około 20% Polaków zmagają się z przewlekłym bólem. Tymczasem w świadomości społecznej wciąż funkcjonuje myślenie, że „trzeba się po prostu rozruszać” lub że ból wynika z niewystarczającej wytrzymałości psychicznej. To błąd — ból przewlekły jest stanem chorobowym i jako taki wymaga leczenia.

Twoje prawa jako pacjenta z bólem przewlekłym

Każdy pacjent ma w Polsce zagwarantowane prawa przez ustawę o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. W kontekście bólu przewlekłego szczególnie ważne są:

- **Dostęp do świadczeń zdrowotnych** — masz prawo do diagnozy i leczenia bólu, zarówno farmakologicznego, jak i nefarmakologicznego.
- **Poradnie leczenia bólu** — NFZ finansuje poradnie specjalizujące się w leczeniu bólu przewlekłego, gdzie diagnozuje się przyczyny bólu oraz prowadzi terapię kompleksową.
- **Informacja o stanie zdrowia** — prawo do jasnej i zrozumiałej informacji o swojej chorobie oraz dostępnych metodach leczenia, także o nowoczesnych formach terapii.
- **Udział w podejmowaniu decyzji** — masz prawo być aktywnym partnerem w procesie leczenia, decydować o metodach terapeutycznych zgodnie z zaleceniami lekarza.
- **Dostęp do rehabilitacji** — fizjoterapia jest kluczowym elementem terapii bólu przewlekłego, a NFZ zapewnia świadczenia również w tym zakresie.

Dostęp do poradni leczenia bólu w NFZ — jak to wygląda w praktyce?

Poradnie leczenia bólu działają przy wielu szpitalach i placówkach publicznych. Do tej pory pacjenci często skarżyli się na długie kolejki i dostępność usług. Jednak sytuacja zmienia się stopniowo na lepsze, zwłaszcza po pandemii COVID-19, która wymusiła rozwój nowych form opieki, takich jak telemedycyna.

Aby skorzystać z poradni leczenia bólu w ramach NFZ, potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego lub specjalisty. W poradni możesz liczyć na:

- Wielodyscyplinarne konsultacje (neurolog, rehabilitant, psycholog, farmaceuta).
- Terapię farmakologiczną i nefarmakologiczną, w tym nowoczesne metody i leczenie neurostymulacyjne.
- Rehabilitację — indywidualnie dobrane ćwiczenia, fizjoterapia ukierunkowana na zmniejszenie cierpienia.

Telemedycyna po COVID-19 — ułatwienie dla pacjentów z bólem przewlekłym

Pandemia przyspieszyła w Polsce rozwój telemedycyny. Obecnie masz prawo do konsultacji lekarskich na odległość, czyli przez telefon, e-mail lub wideorozmowę. Dla osób z bólem przewlekłym to ogromne ułatwienie — dzięki temu nie muszą tracić sił na dojazdy i mogą szybciej uzyskać wsparcie specjalistów.

Telemedycyna pozwala na:

- Otrzymanie porady i modyfikacji leczenia bez wychodzenia z domu.
- Kontrolę stanu zdrowia i konsultacje farmakoterapii.
- Receptę elektroniczną (e-receptę), która znajdziesz w telefonie lub komputerze.

Ważne jest jednak, że telemedycyna nie zastąpi w pełni wizyty stacjonarnej, zwłaszcza w sytuacjach wymagających badania fizykalnego.

Fizjoterapia i podejście do mechanizmów centralnych bólu

Coraz częściej w leczeniu bólu przewlekłego bierze się pod uwagę nie tylko samą strukturę ciała, ale także mechanizmy centralne, czyli zmiany w mózgu i rdzeniu kręgowym, które podtrzymują ból.

Fizjoterapia, dostępna m.in. w ramach NFZ, obejmuje terapię ruchową, ale uzupełnianą o elementy edukacji pacjenta i techniki zmniejszające napięcie mięśniowe oraz stres. Przykłady to:

- Trening funkcjonalny — uczy prawidłowych wzorców ruchowych, co pomaga zmniejszyć obciążenie tkanek.
- Techniki relaksacyjne i oddechowe — zmniejszają napięcie i wpływają korzystnie na centralne mechanizmy bólu.
- Indywidualne programy rehabilitacyjne — dopasowane do twoich potrzeb i możliwości.

Taka holistyczna opieka jest coraz częściej proponowana w poradniach leczenia bólu i stanowi standardowe prawo pacjenta.

Rola platform informacyjnych — Releaf Cannabis

Jeśli interesuje cię temat leczenia bólu z wykorzystaniem terapii konopi indyjskich, warto zapoznać się z platformą Releaf Cannabis (releaf.com/pl). To narzędzie informacyjne, które pomaga pacjentom i lekarzom na bieżąco śledzić aktualności, badania oraz regulacje dotyczące stosowania medycznej marihuany w Polsce.

Platforma oferuje:



- Rzetelne informacje o możliwościach leczenia z bólem przewlekłym z użyciem leków na bazie konopi.
- Dostęp do porad i wyjaśnień specjalistów.
- Aktualności prawne, które wpływają na dostęp do terapii.

Co ważne, wbrew mitom, medyczna marihuana jest dopuszczona w Polsce przede wszystkim jako element kompleksowego leczenia, gdzie lekarz indywidualnie decyduje o jej zastosowaniu.

Co to zmienia w praktyce?

Znając swoje prawa i dostępne formy leczenia, nie musisz godzić się na przewlekły ból jako coś, z czym po prostu „trzeba żyć”. Możesz korzystać z poradni leczenia bólu finansowanych przez NFZ, realizować terapię przez telemedycynę, gdy nie możesz łatwo dojechać do specjalisty i angażować się w nowoczesną rehabilitację łączącą podejście fizyczne z psychologicznym.

Korzystanie z takich rozwiązań pozwala skuteczniej kontrolować ból, poprawiać jakość życia i uniknąć niepotrzebnych ograniczeń w codziennym funkcjonowaniu. Ważne jest też aktywne poszukiwanie informacji oraz rozmowa z lekarzami o nowych metodach terapii — a platformy takie jak Releaf Cannabis mogą być pomocne w nawigacji po świecie dostępnych opcjach.



Podsumowując: jako pacjent z bólem przewlekłym masz prawo do kompleksowej, nowoczesnej opieki — warto z tego prawa korzystać i świadomie wpływać na swoje leczenie.