

# be SM*art!*

Poradnik jak szybko przejść drogę w systemie  
ochrony zdrowia od pierwszych objawów  
do diagnozy stwardnienia rozsianego

# be SMart

Poradnik jak szybko przejść drogę w systemie  
zdrowia od objawów do diagnozy stwardnienia  
rozсіяnego

## SPIS TREŚCI:



3	1. SMart słownik pojęć przydatnych	4	2. Wywiad lekarski
5	3. Działaj szybko	6	4. Lekarze specjaliści
8	5. Optymalna droga do diagnozy	9	6. Ścieżka: Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ)
10	7. Ścieżka: Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)	11	8. Program lekowy
12	9. Kolejka do leczenia	13	10. Bez względu na wszystko

# SMart

## SŁOWNICZEK POJĘĆ PRZYDATNYCH



### Neurolog

lekarz specjalista, który przeprowadzi niezbędne badania diagnostyczne i potwierdzi rozpoznanie SM



### POZ

lekarz rodzinny/pierwszego kontaktu: to on skieruje na dalsze badania do specjalisty



### AOS

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna: tam dostaniesz się ze skierowaniem od lekarza rodzinnego



### MRI

Rezonans magnetyczny: najważniejsze badanie obrazowe SM



### Program lekowy

to gwarantowane, czyli bezpłatne świadczenie oparte na zastosowaniu specjalistycznych substancji czynnych (leków). Leczeniem objęta jest ściśle zdefiniowana grupa pacjentów cierpiących na wybrane jednostki chorobowe



### Świadczenie gwarantowane

badania i leki dostępne dla pacjentów ubezpieczonych w powszechnym systemie ubezpieczenia zdrowotnego i finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia

Zamiast wstępu: przejdźmy od razu do rzeczy...

# WYWIAD LEKARSKI!

Jeżeli zauważyłeś/-aś u siebie któryś z poniższych objawów...



Zaburzenia wzroku: widzenie podwójne, niewyraźne widzenie na jedno oko, częściowa utrata widzenia albo mimowolne ruchy gałki ocznej i ból przy jej poruszaniu



Wyraźne zmiany podczas mówienia, np. spowolniony rytm mowy czy trudności z potykaniem



Zmęczenie, zwłaszcza takie, którego natężenie zaskakuje cię przy wykonywaniu prostych czynności



Zawroty głowy  
Brak równowagi i koordynacji ruchowej, np. chwiejny chód



Przewlekłe bóle mięśni, skurcze, uczucie sztywności mięśni



Oslabienie popędu seksualnego



Kłopoty z pamięcią krótkotrwałą, koncentracją, logicznym myśleniem



Zmiany w funkcjonowaniu pęcherza moczowego dotyczące trzymania i oddawania moczu



Depresję, gorszy nastrój



Zaparcia lub nietrzymanie stolca

... i jesteś w wieku 18-40 lat, to prawdopodobnie ten poradnik jest dla Ciebie. **Dlaczego?**

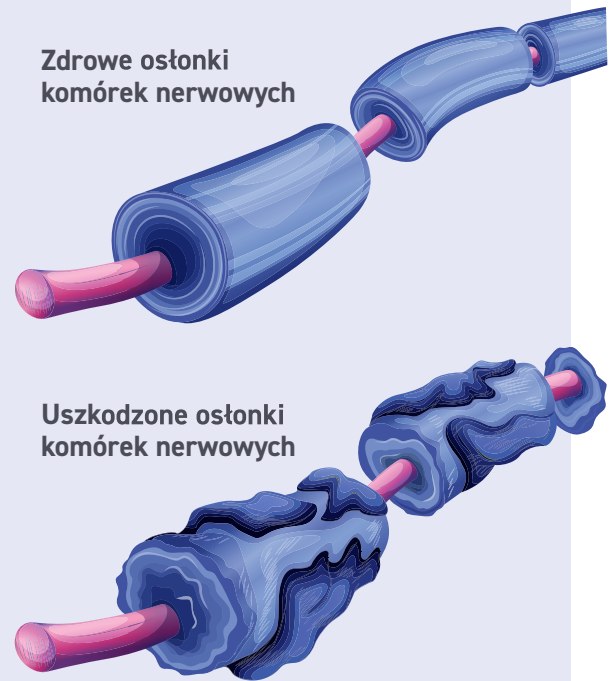
**Każdy z tych objawów może być charakterystyczny dla stwardnienia rozsianego.**

Dzięki temu poradnikowi droga do potwierdzenia lub wykluczenia tego podejrzenia będzie znacznie krótsza i łatwiejsza. **Skorzystaj z naszych podpowiedzi i be...SMart!**

Jeżeli zależy Ci na Twoim zdrowiu

## TO DZIAŁAJ SZYBKO!

**SM, czyli stwardnienie rozsiane**, to choroba która pojawia się w naszym układzie nerwowym (wszystko dzieje się w mózgu i rdzeniu kręgowym). Nie jest chorobą zakaźną ani dziedziczną, ale z pewnością jest to choroba autoimmunologiczna, czyli taka, w której układ odpornościowy człowieka atakuje układ nerwowy, a dokładniej rzecz biorąc – osłonki komórek nerwowych, biorąc je za wroga. Pewnie zastanawiasz się skąd w nazwie choroby bierze się słowo „stwardnienie”. Otóż, kiedy komórki nerwowe nie są już niczym chronione, dochodzi do zaburzeń w przewodzeniu impulsów nerwowych. W miejscu uszkodzeń włókien nerwowych pojawiają się pewnego rodzaju blizny, czyli stwardnienia.



**SM u każdej osoby może przebiegać inaczej i dawać o sobie znać w różny sposób.** Ważne, by tego pierwszego sygnału nie zlekceważyć. Jedno jest pewne: ponieważ stwardnienie rozsiane rozwija się w sposób nieprzerwany, trzeba równie szybko rozpocząć leczenie, które dziś jest skuteczne i łatwo dostępne. **Im wcześniej do tego dojdzie, tym większe szanse, że wyeliminujemy to, co może być konsekwencją SM, czyli niepełnosprawność!**

Zanim jednak dojdziemy do leczenia, **przed nami ścieżka diagnostyczna. Jeśli mamy podejrzenie SM, nie traćmy czasu.** W mądry i sprytny sposób skorzystajmy z różnych rozwiązań i wiedzy, by jak najszybciej przejść ten etap.



JEŻELI SZUKASZ POMOCY U SPECJALISTY, TO ...

# be SMart!

Podsumujmy, jakich specjalistów możesz spotkać na swojej drodze do potwierdzenia lub wykluczenia SM:



1. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej



2. Neurolog



3. Inny specjalista

1. **Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)** – do niego skierujesz się zapewne wtedy, gdy pojawią się pierwsze objawy charakterystyczne dla SM, ale niekoniecznie jednoznaczne. **Najważniejsze, aby Twoja wizyta w gabinecie u lekarza rodzinnego nie skończyła się wyłącznie na leczeniu objawowym** (np. otrzymasz receptę na np. zapalenie pęcherza) i braku skierowania na dalszą diagnostykę.

Zapytaj lekarza czy jest pewien, że na tym etapie można wykluczyć przypuszczenie, że to SM.

2. **Lekarz neurolog**, czyli specjalista od chorób układu nerwowego – z nim spotkasz się, kiedy dostaniesz skierowanie od lekarza POZ do Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej (AOS) lub umówisz się z nim bezpośrednio na wizytę prywatną. Neurolog, zwłaszcza ten, który specjalizuje się w leczeniu osób z SM, odpowie Ci na wszystkie pytania dotyczące choroby, jej przebiegu i możliwości leczenia. **To on może zlecić wykonanie rezonansu magnetycznego (MRI), jednego z najważniejszych badań w kierunku rozpoznania SM.** Podczas tego badania będzie można sprawdzić czy występują u Ciebie ogniska zapalne w OUN świadczące o chorobie działając dalej. W zależności od wyniku badania, neurolog będzie mógł wystawić Ci skierowanie do włączenia do leczenia w programie lekowym.



Warto otwarcie mówić neurologowi (choć każdemu innemu lekarzowi także) o wszystkich swoich obserwacjach dotyczących Twojego samopoczucia, chorób towarzyszących czy nawet planów na przyszłość. **Dzięki zebranim szczegółowym informacjom neurolog będzie mógł dobrać najlepsze dla Ciebie leczenie, a jest w czym wybierać!**



**3. Inni specjaliści** – wśród nich mogą pojawić się na Twojej drodze m.in. okuliści, ortopedzi, reumatolodzy, psychiatry, neurochirurdzy, urolodzy, endokrynolodzy. **Dosyć szerokie spektrum ekspertów, prawda?** To pokazuje, że SM może zmanifestować swoją obecność w Twoim organizmie w różny sposób. Jednocześnie nie zawsze, np. przewlekły ból stawów lub doświadczenie stanu depresyjnego wskazują jednoznacznie na SM. Idealnym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest konsultacja z neurologiem, który może w szerszy sposób ocenić postawioną przez innego specjalistę diagnozę.

Ważne, abyśmy (pacjenci i lekarze) podchodzili do wszelkich objawów o podłożu neurologicznym z większą uważnością. W ten sposób budujemy swoją przewagę nad SM i w prosty sposób dbamy o zdrowie i przyszłość.



Ponieważ w SM czas ma znaczenie...

## be SMart!

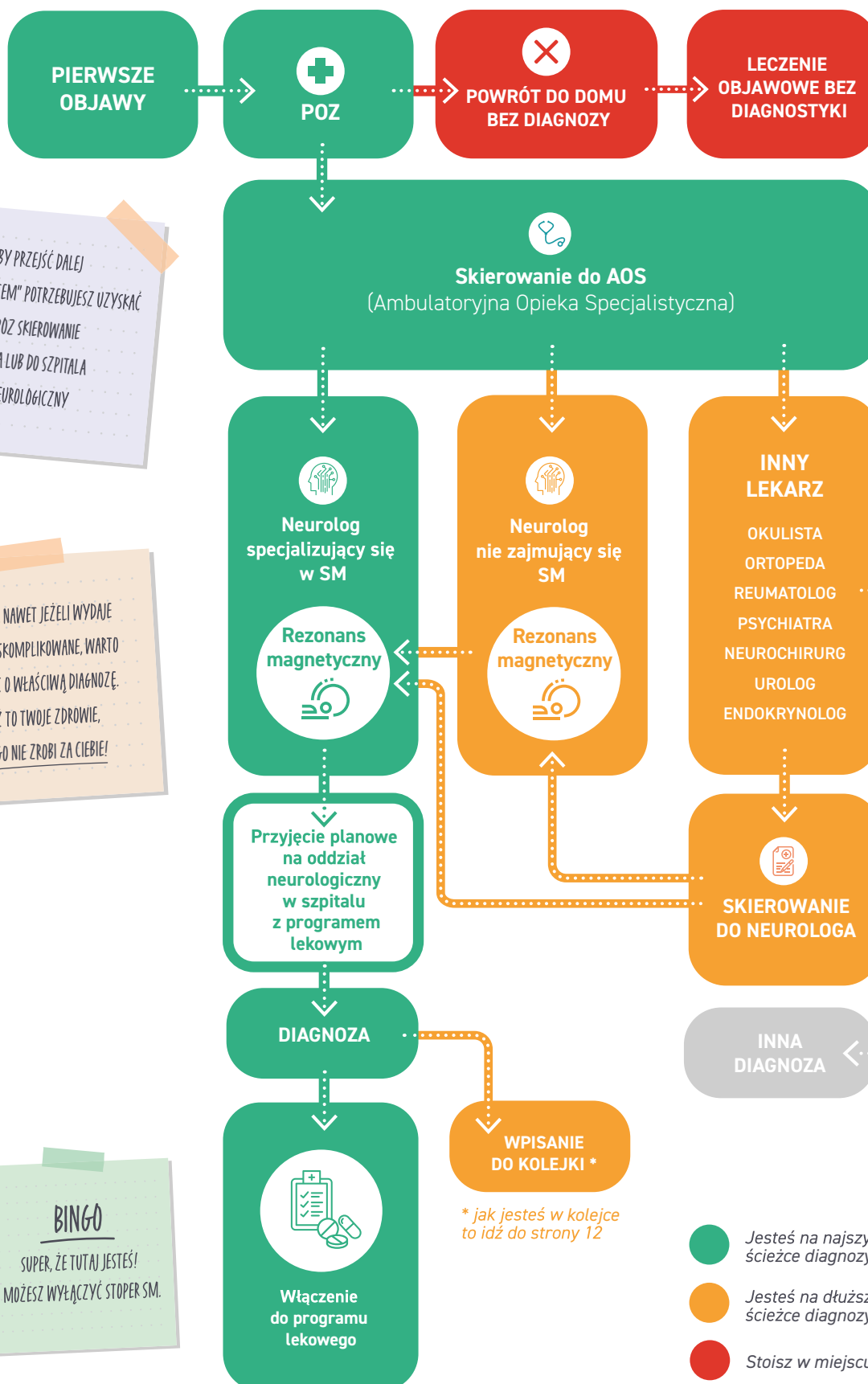
- Szukaj na swojej drodze wsparcia od neurologów, zwłaszcza tych, którzy zajmują się leczeniem stwardnienia rozsianego
- Pytaj lekarzy o wszystko, co budzi twoje podejrzenia
- Trzymaj swoje wyniki badań lekarskich w jednym miejscu
- Wybieraj te ośrodki szpitalne, gdzie nie będziesz musiał długo czekać na wizytę u specjalisty czy rezonans magnetyczny
- Korzystaj z naszej podpowiedzi, jak poruszać się po różnych ścieżkach przed otrzymaniem diagnozy

# OTO NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY NA TWOJEJ MAPIE!





Jeśli masz któryś z objawów z listy (str. 4) i wybierzesz się do lekarza **Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ)** może zdarzyć się tak, że dostaniesz receptę wyłącznie na leczenie objawowe. Do domu wrócisz bez diagnozy. **Jeżeli jednak otrzymasz skierowanie, to droga do rozpoznania stwardnienia rozsianego może wyglądać tak:**



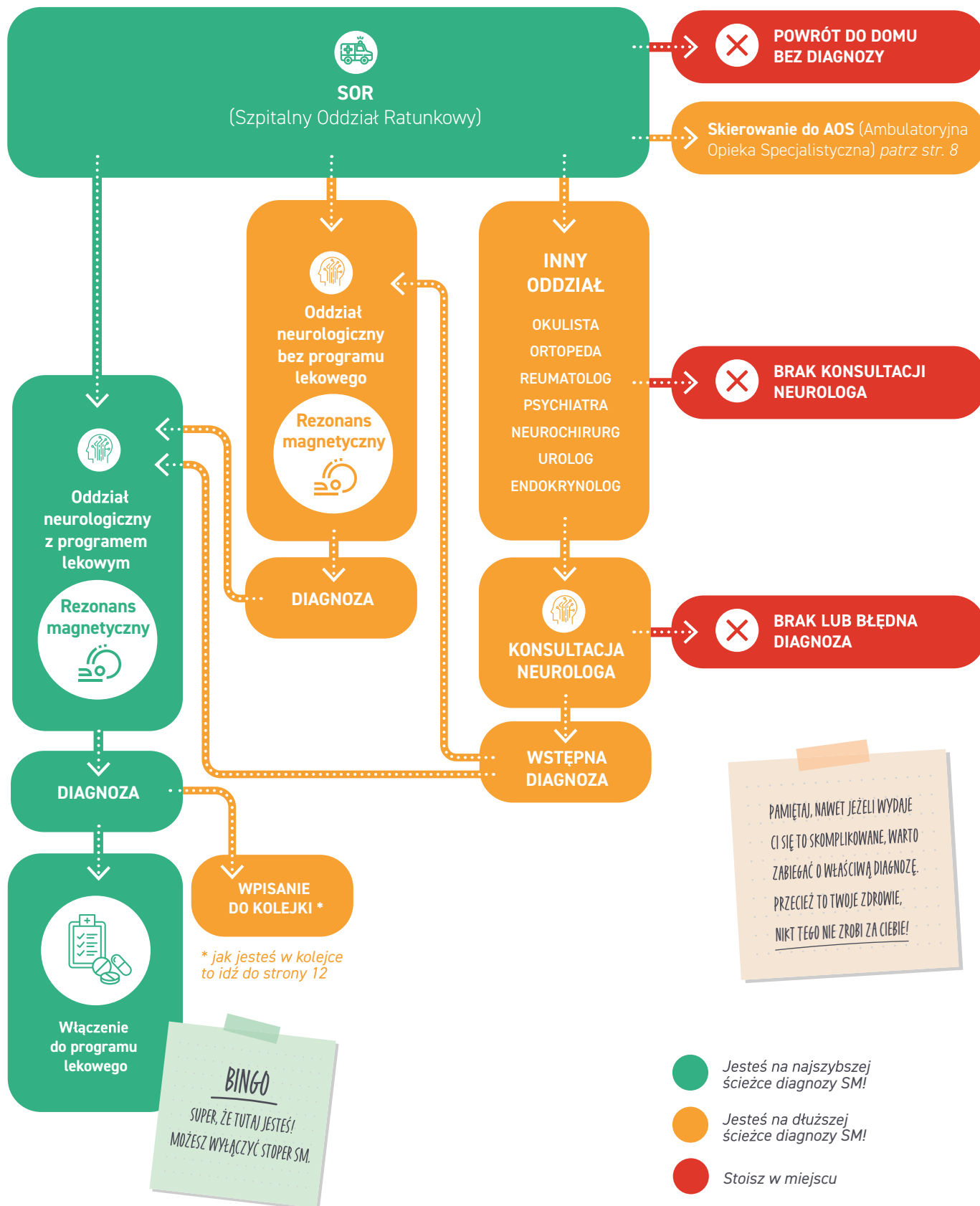
PAMIĘTAJ, ABY PRZEJŚĆ DALEJ PRZEZ "SYSTEM" POTRZEBUJESZ UZYSKAĆ OD LEKARZA POZ SKIEROWANIE DO NEUROLOGA LUB DO SZPITALA NA ODDZIAŁ NEUROLOGICZNY

PAMIĘTAJ, NAWET JEŻELI WYDAJE CI SIĘ TO SKOMPLIKOWANE, WARTO ZABIEGAĆ O WŁAŚCIWĄ DIAGNOZĘ. PRZECIEŻ TO TWOJE ZDROWIE, NIKT TEGO NIE ZROBI ZA CIEBIE!

**BINGO**  
SUPER, ŻE TUTAJ JESTEŚ!  
MOŻESZ WYŁĄCZYĆ STOPER SM.

- Jesteś na najszybszej ścieżce diagnozy SM!
- Jesteś na dłuższej ścieżce diagnozy SM!
- Stoisz w miejscu

Jeżeli masz typowe, nasilone objawy neurologiczne charakterystyczne dla SM i trafisz na **Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)**, prawdopodobnie diagnostyka w kierunku SM przebiegnie dość sprawnie. **Zwłaszcza, jeśli znajdziesz się w szpitalu z oddziałem neurologicznym wpisanym na listę ośrodków prowadzących program leczenia SM.**



PAMIĘTAJ, NAWET JEŻELI WYDAJE CI SIĘ TO SKOMPLIKOWANE, WARTO ZABIEGAĆ O WŁAŚCIWĄ DIAGNOZĘ. PRZECIEŻ TO TWOJE ZDROWIE, NIKT TEGO NIE ZROBI ZA CIEBIE!

# PROGRAM LEKOWY

## CO TO JEST I CO O TYM WARTO WIEDZIEĆ?

### Świadczenia gwarantowane

Osoba, u której potwierdzono SM, może być bezpłatnie leczona w ramach programu lekowego, czyli tzw. świadczenia gwarantowanego. Stosuje się w nim nowoczesne i skuteczne terapie. Aby skorzystać z tej opcji, trzeba spełnić kryteria włączenia do programu lekowego. W Polsce istnieją dwa programy lekowe SM. Pierwszy program lekowy przeznaczony jest dla pacjentów w początkowej fazie choroby. Drugi program leczenia jest dla tych osób, u których SM przybiera ciężką i szybko rozwijającą się postać.

### DWA PROGRAMY LEKOWE



Dla pacjentów w początkowej fazie choroby



Gdy SM przybiera ciężką lub szybko rozwijającą się postać

### Jakie są plusy programów lekowych?

Właściwa opieka medyczna, harmonogram wizyt i badań, stały kontakt z lekarzem i na pewno większe poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego w czasie terapii.

### Dostęp do nowoczesnych terapii stwardnienia rozsianego.

### Jeśli będzie już jasne, że masz SM

Dwie rzeczy na początek będą dla Ciebie istotne: skierowanie od neurologa lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej do ośrodka, który prowadzi programy lekowe SM i lista wszystkich tych ośrodków. Decyzja o wyborze takiej placówki należy do Ciebie.



JEŻELI NAPOTKASZ NA KOLEJKĘ DO LECZENIA SM...

# be SMart!

## INFORMACJA O KOLEJKACH

Osoby z SM zakwalifikowane do programu lekowego włączane są do niego od razu lub zapisywane są do kolejki. W każdym ośrodku w Polsce czas oczekiwania na rozpoczęcie leczenia jest inny. Jaki? Można to łatwo samemu sprawdzić, korzystając ze specjalnej wyszukiwarki Narodowego Funduszu Zdrowia:

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

Wystarczy wpisać w okno opisane pytaniem „**Jakiego świadczenia szukasz?**” hasło: „**leczenie stwardnienia rozsianego**” i ustawić pozostałe parametry wyszukiwania. Wybierając ten szpital z oddziałem neurologicznym, w którym kolejka pacjentów jest najkrótsza, zyskasz na czasie!

## JAK SKRÓCIĆ KOLEJKĘ?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat kolejek, tego jak je w mądry sposób skrócić oraz co zrobić, gdy z jakiegoś powodu nie możesz wybrać ośrodka, w którym czas oczekiwania na włączenie do programu lekowego jest najkrótszy, sięgnij do poradnika „**Stwardnienie rozsiane. Jak szybko rozpocząć leczenie**”, który dostępny jest tu:

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

Znajdziesz tam również adresy oddziałów wojewódzkich Narodowego Funduszu Zdrowia.

W razie problemów z dostępem do leczenia możesz skontaktować się z **Infolinią Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego**

pod nr. tel. **22 1274850**

Czynna od pon.- pt. 9.00-16.00



## SM W POLSCE

Z dostępnych statystyk wynika, że **na SM w Polsce choruje ok. 45 000 osób. Najczęściej pojawia się u osób w przedziale wiekowym 20-40 lat.** \*

Mówi się, że to choroba o tysiącu twarzy, bo jej przebieg jest inny dla każdego. Czasem pierwsze objawy są niepozorne, niewidoczne, które łatwo przypisać innym chorobom. **I to pierwszy etap, na którym należy zachować czujność.**

Jeśli któryś z objawów zaobserwujemy u siebie, to ilu z nas machnie na to ręką i powie: „samo mi przejdzie”? Ilu z nas zapisze się do lekarza specjalisty lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wyjdzie z receptą, która pomoże uspokoić objawy, ale nie wskaże przyczyny? Ilu z nas w ten sposób prześpi swoją szansę na zdrowie?

Na SM w Polsce choruje około

**45 000 osób.**

SM najczęściej pojawia się u osób w przedziale wiekowym

**20-40 lat**

Pamiętaj, że najważniejsza jest **diagnoza = rozpoznanie przyczyn Twoich objawów!**

SYTUACJA OSÓB Z SM WCIĄŻ SIĘ POPRAWIA:  
JEST CORAZ WIĘCEJ SKUTECZNYCH TERAPII  
I CORAZ SZYBCIEJ UDAJE SIĘ ZDIAGNOZOWAĆ  
CHOROBE W POCZĄTKOWEJ FAZIE!

\*Kapica-Topczewska K et al. Clinical and epidemiological characteristics of multiple sclerosis patients receiving disease-modifying treatment in Poland. Polish Journal of Neurology and Neurosurgery 2020, Volume 54 DOI: 10.5603/PJNNS.a2020.0020.

## Mity

- ✘ SM przebiega tak samo u wszystkich
- ✘ Chorują tylko osoby starsze
- ✘ Wyklucza z życia zawodowego
- ✘ Zawsze prowadzi do wózka inwalidzkiego
- ✘ Nie wolno mieć dzieci
- ✘ SM można wyleczyć

## Fakty

- ✔ SM ma wiele twarzy, każdy choruje inaczej
- ✔ Pierwsze objawy SM mogą pojawić się u osób młodych [20-40 lat]
- ✔ Z SM można pracować zawodowo
- ✔ Przy dobrze leczonym SM choroba może być dla Ciebie niewidoczna i nic się nie zmieni w Twoim życiu
- ✔ Mając SM można planować potomstwo
- ✔ Dzięki nowoczesnym terapiom SM da się efektywnie leczyć, tak by jego objawy nie były odczuwalne

Jeśli potrzebujesz znaleźć aktualną listę ośrodków leczących SM, wejdź na Mapę SM na:

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

## A jak być **SMart** po diagnozie?

- Nie czekaj w kolejce do włączenia do programu lekowego. Sprawdź dostępność miejsc w innych ośrodkach w Polsce
- Sprawdź skuteczność oraz formę podania leków w programie lekowym i porozmawiaj o tym z neurologiem
- Pamiętaj, że masz prawo zdecydować wspólnie z neurologiem o wyborze najlepszej dla Ciebie terapii, takiej która będzie dopasowana do Twojego stylu życia
- Leczenie ma być dla Ciebie wsparciem, a nie przeszkodą, dlatego obserwuj, jak czujesz się po jego podaniu



**Wydano pod patronatem**



Materiał wykonano przez IKZ na zlecenie: **Biogen Poland Sp. z o.o.**  
ul. Salsy 2 02-823 Warszawa. Zgłaszanie działań niepożądanych  
pod adresem email: [safetypl@biogen.com](mailto:safetypl@biogen.com) lub nr. tel. (22)3515131