

**Polnische Übersetzung des Flyers**

**„Lassen Sie sich nicht täuschen“**

**Borreliose und FSME**

## **Kleszcze**

### **Nie daj się zwieść**

**Szczepionka przeciwko kleszczom nie istnieje**, podobnie jak i mapa informująca o ryzyku występowania kleszczy, ponieważ kleszcze są rozprzestrzenione wszędzie, na obszarze całej półkuli północnej kuli ziemskiej.

Istnieje szczepionka przeciwko WZM (wczesnoletnie odkleszczowe zapalenie mózgowia). Chroni ona tylko przed WZM, nie chroni przed boreliozą ani przed innymi chorobami wywołanymi ukąszeniem kleszcza.

Występowanie kleszczy nie ogranicza się tylko do pojedynczych obszarów geograficznych. Czają się one w ogrodach i lasach, na placach zabaw, odkrytych kąpieliskach, w parkach a nawet na wydmach. Mogą być wszędzie w obszarze umiarkowanej strefy klimatycznej do wysokości 1500 m n.p.m..

## Choroby

Obecnie najbardziej powszechnymi infekcjami przenoszonymi przez kleszcze są: borelioza i WZM.

### **-WZM**

WZM (wczesnoletnie odkleszczowe zapalenie mózgowia) jest wirusem, który wywołuje zagrażające życiu zapalenie opon mózgowych. Można zapobiec temu poprzez szczepienie. Wczesne usunięcie kleszcza nie daje żadnej ochrony, ponieważ wirusy znajdują się w aparacie kłującym kleszcza i są przenoszone bezpośrednio podczas ukąszenia. Nie ma również terapii przeciw WZM. Wirus ten występuje tylko na określonych obszarach geograficznych.

### **-Borelioza**

Borelioza wywołana jest bakterią. **Nie ma szczepionki przeciwko boreliozie.** Jest ona najczęstszą chorobą przenoszoną przez kleszcze i można się nią zarazić wszędzie, gdzie występują kleszcze. Najczęściej, o ile zostanie wcześniej rozpoznana, może być leczona antybiotykami. Warunkiem jest, aby leczenie było odpowiednio długie a dawki leku odpowiednio wysokie, dostosowane do stadium choroby. Zdiagnozowanie boreliozy nie jest łatwe, ponieważ dostępne testy nie są niezawodne albo w ogóle nie nadają się do skutecznej diagnozy boreliozy. Z tego powodu choroba jest często nierozpoznawalna, co może prowadzić do błędnych diagnoz i hipochondrii. W późniejszych stadiach choroby, należy liczyć się z trwałymi uszkodzeniami, które mogą w różnorodny sposób ograniczać osoby dotknięte boreliozą oraz wpłynąć na ich jakość życia. Z powodu braku typowych objawów choroby lub niejasnych wyników badań laboratoryjnych, często pacjenci odmawiają leczenia. Brak podjęcia leczenia w przypadku boreliozy może prowadzić do inwalidztwa. Pacjenci, którzy nie będą potraktowani poważnie i nie zostaną poddani leczeniu, cierpią również z powodu depresji. Tym samym wzrasta niebezpieczeństwo popełnienia samobójstwa.

## Jak mogę się uchronić przed boreliozą?

### 1. Unikanie ukąszeń kleszczy

Nie schodź ze ścieżek i dróg. Unikaj zarośli, krzaków, gąszczy i wysokich traw. Chronź się ubierając rzeczy zakrywające ciało i dodatkowo stosuj środki do ochrony przed kleszczami. Włóż nogawki spodni do skarpetek.

## 2. Szukanie i usuwanie kleszcza

Pomimo zachowania środków ostrożności kleszcz może znaleźć drogę aby się na Tobie posilić. **Obszukaj dokładnie siebie i swoje dzieci pod kątem obecności kleszcza po każdym pobycie w plenerze.** Preferowane przez kleszcze miejsca na ciele, to okolice podkolanowe, genitalia, pępek, pachy a u dzieci szyja i nasada włosów. Proszę szczególnie uważać na małe nimfy kleszczy. Mają one tylko 1mm wielkości. Im szybciej kleszcz zostanie usunięty, tym mniejsze jest ryzyko zainfekowania boreliozą.

Nie usuwaj kleszcza ani palcami, ani grubymi częzkami, ani też przy pomocy oleju, kleju lub innych substancji. Zamiast tego użyj cieniutkiej pęsety do usuwania kleszczy, specjalnej karty lub podłóż nóż pod kleszcza od tyłu i odetnij aparat kłujący. Pozostałość usunie lekarz.

## 3. Rozpoznanie symptomów

Objawy boreliozy nieleczonej mogą zaniknąć bez wyeliminowania czynnika chorobotwórczego. Dlatego też, rozpoznanie objawów ma ogromne znaczenie dla postawienia właściwej diagnozy.

Po ukąszeniu przez kleszcza, w przeciągu kilku dni lub tygodni może pojawić się wokół miejsca ukłucia lub na innej części ciała zaczerwienienie (np. zdjęcie nr 1: rumień wędrujący na plecach, zdjęcie nr 2: rumień wędrujący na nodze). Rumień ten, pomimo zainfekowanego boreliozą organizmu u około połowy pacjentów może się nie pojawić. W przypadku pojawienia się może się powiększać, (nie zawsze jest okrągły), może również pojawić się kilka rumieni na skórze.

Kolejnym objawem we wczesnym stadium boreliozy jest chłoniak limfocytarny skóry. Przeważnie przybiera postać półokrągłej-okrągłej, często sinawo-czerwonej opuchlizny, najczęściej występuje u dzieci (zdjęcie nr 3).

Badania krwi we wczesnym stadium choroby są błędnie ujemne, ponieważ musi upłynąć kilka tygodni, żeby wytworzyły się przeciwciała. Dlatego nie polegaj wyłącznie na wynikach badań krwi.

We wczesnym stadium boreliozy mogą pojawić się objawy grypopodobne, uczucie ogólnego rozbicia, bez dodatkowych, zauważalnych symptomów. W tym przypadku właściwa diagnoza jest trudna, ponieważ nie można ocenić czy jest to borelioza, czy inna infekcja przenoszona przez kleszcze (np.: erlichioza, babesioza) czy też zupełnie inny rodzaj infekcji.

Symptomy występujące we wczesnej fazie boreliozy, mogą całkowicie zanikać lub krzyżować się z objawami występującymi w późniejszej fazie. Różnego rodzaju objawy mogą pojawić się po upływie tygodni, miesięcy a nawet lat. Dolegliwości mogą mieć charakter rozproszony i zmienny.

Typowymi objawami późniejszego stadium boreliozy są: paraliż twarzy, jednostronna opuchlizna stawów (zdjęcie nr 4) zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie mózgu, nerwów i skóry (Acrodermatitis chronica atrophicans, zdjęcie nr 5).

## Różnorodna symptomatologia

Borelioza może dać się we znaki również bez widocznych objawów!

- zmęczenie, męczliwość, wyczerpanie, mała wytrzymałość
- bóle głowy
- uczucie ogólnego rozbicia
- bóle stawów, sztywnienie stawów
- bóle mięśni, skurcze mięśni
- osłabienie mięśni, drganie mięśni
- bóle pleców
- kołatanie serca, zaburzenia rytmu serca, palpacje
- zaburzenia snu
- napady potów nocnych
- depresje, huśtawki nastrojów
- nadpobudliwość
- obrzęk węzłów chłonnych
- bóle kości
- drżenie nóg
- zaburzenia koncentracji
- dolegliwości żołądkowo-jelitowe
- bóle podeszwy stóp i pięt
- zaburzenia widzenia
- bóle uszu i zaburzenia słuchu
- zawroty głowy, zaburzenia równowagi
- zaburzenia czucia, takie jak mrowienie, palenie, drętwienie, klucie
- przeszywające bóle
- sztywnienie karku, bóle i łupanie w karku
- przyrost masy ciała, spadek masy ciała
- zaburzenia pracy pęcherza
- bóle żeber
- nietolerancja alkoholu

Powyższe objawy mają charakter zmienny, jeżeli chodzi o natężenie oraz ich lokalizację. Gorączka jest rzadkim objawem w przypadku boreliozy. U małych

dzieci rzuca się w oczy nienaturalna postawa ciała, zaburzenia postrzegania, apatia, zmiany osobowości i trudności w nauce.

---

Borelioza ukrywa się za szeregiem **mylnie postawionych diagnoz:**

- fibromalgia, reumatyzm, zwyrodnienia kolanowe
- zespół bolesnego barku
- zespół cieśni nadgarstka
- wypadnięcie dysku w odcinku szyjnym kręgosłupa
- schorzenia neurologiczne takie jak ALS (stwardnienie zanikowe boczne), uszkodzenie motoneuronu, apopleksja
- depresje i inne zaburzenia psychiczne
- zaburzenia somatoformiczne
- stwardnienie rozsiane
- demencja
- choroba zwyrodnieniowa stawów

## Twoje członkostwo może pomóc

**Bycie członkiem – oznacza wspieranie wiedzy na temat boreliozy**

Twoje członkostwo w związku *Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.* (Niemieckim Związku Borelioza i WZM) pomoże, zapewnić wsparcie niedochodowej grupie samopomocy-borelioza, na poziomie krajowym w kwestii doradztwa i rozpowszechniania wiedzy a przez to także oddziaływać na lepszą diagnostykę i leczenie.

Członkowie związku otrzymują **nieodpłatnie** czasopismo *Wiedza na temat Boreliozy* oraz inne materiały informacyjne, poradę i pomoc **poza** wyznaczonymi godzinami.

---

## WNIOSEK CZŁONKOSTWA

Chciałbym/chciałabym pomagać w rozpowszechnianiu wiedzy na temat boreliozy wśród pacjentów, lekarzy, w obszarze polityki zdrowotnej i tym samym deklaruję swoje członkostwo w związku *Borreliose und FSME Bund*



## Zamawianie literatury

Niniejszym zamawiam następującą literaturę (za doliczeniem kosztów wysyłki 2 € za każde zamówienie – dostawa wraz z rachunkiem za pośrednictwem poczty)

Nazwisko

Ulica

Kod pocztowy/miejscowość

Data                    **podpis**

## Zeitschriften in deutscher Sprache

Ilość szt.            **Wiedza na temat boreliozy nr 15**

Temat wiodący:  
Reakcja Herxheimera  
4.00 € za sztukę

Ilość szt.            **Wiedza na temat boreliozy –podstawy**

Diagnostyka + leczenie  
9.50 € za sztukę

Ilość szt.            **Wiedza na temat boreliozy nr 20**

Główny temat:  
Borelioza u dzieci i kobiet ciężarnych + demencja

Ilość szt.            **Wiedza na temat boreliozy nr 21**

Główny temat:

Borelioza a psychika  
(od lutego 2010)

Ilość szt.      **Kleszcze i choroby odkleszczowe**  
Zrozumieć i zapobiegać  
8.00 € za sztukę

Ilość szt.      **Wiedza na temat boreliozy nr 18**  
Główny temat  
Neuroborelioza  
7,50 € za sztukę

Ilość szt.      **Wiedza na temat boreliozy**  
Główny temat  
Borelioza chroniczna  
8,50 € za sztukę

Wszystkie ceny zawierają 7% podatek

## O nas

### Kim jest

**Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V.** (Niemiecki Związek Borelioza i WZM )

Obecna organizacja pacjentów wywodzi się z powstałego w Hamburgu w roku 1994 Związku Lome-Borreliose Bund e.V. i została wpisana do rejestru jako związek w roku 1999. Zrzesza największe grupy samopomocy-borelioza, stowarzyszenia i doradców jak i ponad 1000 członków i osób wspierających.

Wszystkie duże kasy chorych honorują, wysoko oceniają i wspierają naszą pracę, która koncentruje się głównie na prewencji poprzez szerzenie informacji oraz doradztwie przez osoby dotknięte boreliożą.

### Borelioza

#### Grupy samopomocy

Ponad 100 grup samopomocy, doradców i punktów kontaktowych świadczy pomoc i służy wiedzą we wszystkich landach niemieckich. Są oni wspierani przez **związek** Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V radą, szkoleniem oraz materiałami informacyjnymi.

#### Oferujemy dalszą pomoc pod numerem telefonu

**0180 500 6935** ( 14 Centów korzystając z niemieckiej sieci stacjonarnej)

Od poniedziałku do czwartku 10.00-12.30

Doradztwo w godzinach wieczornych: poniedziałek + piątek 18.00-20.00

Sobota od 16.00 do 18.00

**Pod telefonem do Państwa dyspozycji pracują nieodpłatnie osoby prywatne, same dotknięte boreliożą.** Prosimy o cierpliwość szczególnie w dni, kiedy linie telefoniczne są zajęte przez licznych rozmówców. Dlatego też proszę **krótko i zwięźle precyzować pytania.** Proszę pamiętać: porada w grupie samopomocy **nie zastępuje wizyty lekarskiej.**

**Proszę mieć na uwadze:** podane godziny, w których możecie Państwo uzyskać poradę mogą ulec zmianie. W dni ustawowo wolne nie ma doradztwa.

## **Zadania – cele – zamierzenia**

**Czym zajmuje się związek Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V**

- prewencją
- reprezentowaniem interesów
- doradztwem
- rozpowszechnianiem materiałów informacyjnych
- rozwijaniem, popieraniem i wspieraniem grup samopomocy
- polityką zdrowotną
- promocją
- kontaktem z mediami i pracą badawczą
- kontaktem ze środowiskiem lekarskim, naukowym, i politykami
- dbaniem o prawa pacjenta

## **Współpraca**

- Borrelia och TBE Förenigen Schweden (Szwedzki Związek Borelioza)
- Liga für Zeckenkrankhe Schweiz (Stowarzyszenie osób chorych na boreliozę w Szwajcarii )
- Lyme France
- Lyme Poland

## **Niedochodowość**

Związek Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V ma charakter publiczny i jest członkiem Deutsche Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfengruppe (Niemieckiego Związku Pracy Grup Samopomocowych)

## **Składki członkowskie oraz darowizny są zwolnione z podatku.**

Konto, na które można wpłacić składkę członkowską i darowizny:

Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50, Konto-Nr. 1275 123345

BIC: HASPDEHHXXX

IBAN: DE53 2005 0550 1275 1233 45

Vereins-Register Darmstadt VR 82436

Steuer- Nr. 08 250 54337 – KO1

## Informacja – doradztwo - pomoc

Ani dodatni ani ujemny test krwi nie nadaje się do zdiagnozowania boreliozy i podjęcia decyzji o leczeniu. W pierwszej kolejności miarodajne są objawy i ewentualne ukąszenie przez kleszcza. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości proszę o kontakt z Borreliose und FSME Bund Deutschland e.V lub regionalną grupą samopomocy. Do dyspozycji Państwa są osoby dotknięte boreliozą, które chcą uchronić Państwa przed losem, jaki ich spotkał.

### Przełamujemy temat tabu o boreliozie



Bundesgeschäftsstelle:  
Postfach 4150  
64351 Reinheim  
E-mail: [info@borreliose-bund.de](mailto:info@borreliose-bund.de)

#### **[www.borreliose-bund.de](http://www.borreliose-bund.de)**

Niniejsza ulotka jest dostępna również w języku arabskim, rosyjskim i tureckim na ww. stronie internetowej lub w wersji papierowej w siedzibie związku.

[www.borrelioseforum.de](http://www.borrelioseforum.de)  
[www.zecken.de](http://www.zecken.de)  
[www.zecken.info](http://www.zecken.info)