

Може ли да е НАРКОЛЕПСИЯ?

Ако тези състояния ви звучат познато, поговорете с вашия ЛЛ!

1 Предупредителни знаци

Нарколепсията засяга всеки по различен начин. Не е задължително да имате всички симптоми. Отбележете тези, които се отнасят за вас.



СИМПТОМИ ПРЕЗ ДЕНЯ:

- ☐ Имам затруднения да остана буден, дори след пълноценен сън през нощта
- ☐ Имам силен и непреодолим порив да спя през деня
- ☐ Заспивам без да искам
- ☐ Имам нужда от чести дрямки, за да изкарам деня
- ☐ Сънливостта ми ме затруднява да работя, уча, шофирам или се концентрирам



СИМПТОМИ, СВЪРЗАНИ СЪС СЪНЯ:

- ☐ Събуждам се без усещане за отпочиналост, дори след пълноценен сън през нощта
- ☐ Сънят ми през нощта е прекъснат или неспокоен (фрагментиран сън)
- ☐ Понякога не мога да се движа или да говоря за кратко, докато заспивам или се събуждам (сънна парализа)
- ☐ Имам ярки видения, звуци или усещания, докато заспивам или се събуждам (хипнагогични халюцинации)



ПРЕДИЗВИКАНИ ОТ ЕМОЦИИ:

- ☐ Коленете, челюстта, лицето или главата ми могат внезапно да се отпуснат без контрол, когато се смея, вълнувам или съм изненадан (катаплексия)



Ако някой от тези симптоми ви е познат, потърсете своя ЛЛ.

Това може да е признак за нарколепсия.

Обсъждането на допълнителни изследвания е важна първа стъпка.

2 Преди да отидете при вашия ЛЛ, обмислете:



Водене на дневник на симптомите за 1-2 седмици



Отбелязване/ видеозапис на примери как това влияе на ежедневието ви



Вземете с вас някой, който е станал свидетел на вашите симптоми

3 Какво да кажете на вашия ЛЛ

Забелязах някои от симптомите, описани в този наръчник. Те влияят на ежедневието ми, и разбрах, че могат да се появят при нарколепсия. Може ли да ме насочите към специалист по сънна медицина за допълнителни изследвания?



4 Как изглежда пътя на пациента?



Отбележете симптомите



Посетете своя ЛЛ



Насочване към специализиран център за съня



Оценка и диагноза



Стратегии за лечение и подкрепа

ЗАПОМНЕТЕ, ЧЕ ВАШИЯ ГЛАС ИМА ЗНАЧЕНИЕ

Говорете днес за по-добро утре. Навременната оценка може да осигури подходящата подкрепа по-скоро.

eNAP
European Narcolepsy
Alliance for Patients



За информация и подкрепа от вашата местна пациентска организация, посетете:
<https://narcolepsy.eu/awareness/#bg>