

Kan det være NARKOLEPSI?

Hvis du kan genkende nogen af disse symptomer, bør du tale med din **alment praktiserende læge!**

1

Røde flag

Narkolepsi påvirker alle forskelligt. Du behøver derfor ikke at opleve alle symptomerne. Sæt kryds ved de symptomer, der passer på dig.



SYMPTOMER I DAGTIMERNE:

- ☐ Jeg har svært ved at holde mig vågen, selv efter en fuld nats søvn
- ☐ Jeg har en **overvældende trang til at sove** i løbet af dagen
- ☐ Jeg falder i søvn utilsigtet
- ☐ Jeg har **hyppigt brug for en lur** bare for at komme gennem dagen
- ☐ Min søvnighed gør det **svært for mig at arbejde, studere, køre bil eller koncentrere mig**



SØVNRELATEREDE SYMPTOMER:

- ☐ Når jeg vågner, føler jeg mig **ikke udsovet**, selv efter en hel nats søvn
- ☐ Min nattesøvn er afbrudt eller urolig (**fragmenteret søvn**)
- ☐ Nogle gange kan jeg ikke bevæge mig eller tale kortvarigt, når jeg falder i søvn eller vågner (**søvnparalyse**)
- ☐ Jeg oplever levende drømmelignende syn, lyde eller fornemmelser, når jeg falder i søvn eller vågner (**hypnagoge hallucinationer**)



UDLØST AF FØLELSER:

- ☐ Mine knæ, arme, skuldre, kæbe eller hoved kan pludseligt blive svage, når jeg griner, bliver ophidset eller overrasket (**katapleksi**)



Hvis du kan genkende nogle af disse oplevelser, **tal med din alment praktiserende læge.**

Det kan være et tegn på narkolepsi.

At bede om en yderligere undersøgelse er et vigtigt første skridt.

2

Før du går til din alment praktiserende læge, kan du overveje:



At føre en dagbog over dine symptomer i 1-2 uger



At lave en liste/video med eksempler på, hvordan de påvirker din hverdag



At tage en person med, som har været vidne til dine symptomer

3

Hvad du kan sige til din alment praktiserende læge

“ Jeg har bemærket **flere af de symptomer**, der er beskrevet i denne vejledning. De påvirker **min hverdag**, og jeg har lært, at de kan optræde ved narkolepsi. Kan jeg blive henvist til en **specialist i søvnsygdomme** til yderligere undersøgelse? ”



4

Hvordan ser en typisk patientrejse ud?



Bemærk symptomer



Få en tid hos din alment praktiserende læge



Henvisning til et søvncenter med speciale i søvnsygdomme



Vurdering og diagnose



Behandlingsstrategier og støtte

HUSK AT DIN STEMME BETYDER NOGET

Tal åbent i dag for en bedre fremtid
Tidlig vurdering og diagnose kan føre til den rette støtte hurtigere.

eNAP
European Narcolepsy Alliance for Patients



For information om den danske patientforening for narkolepsi, venligst besøg:
<https://narcolepsy.eu/awareness/#dk>