

Voisiko se olla NARKOLEPSIAA?

Jos nämä kokemukset tuntuvat tutuilta,
on hyvä keskustella yleislääkärin kanssa!

1 Varoitusmerkit

Narkolepsia vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Sinulla ei tarvitse olla kaikkia oireita. Rastita kaikki oireet, joita sinulla esiintyy.



PÄIVÄAIKAISIA OIREITA:

- ☐ Minun on vaikea pysyä hereillä, vaikka olisin nukkunut kokonaisen yön.
- ☐ Minulla on pakottava tarve nukkua päivän aikana.
- ☐ Nukahdan tahattomasti.
- ☐ Tarvitsen useita päiväunia jaksakseni päivän.
- ☐ Väsymyksen vaikeuttaa työskentelyä, opiskelua, ajamista ja keskittymistä.



UNESTA JOHTUVAT OIREET:

- ☐ Herään väsyneenä, vaikka olisin nukkunut kokonaisen yön.
- ☐ Yöuneni on katkonaista tai levotonta (pirstaloitunut uni).
- ☐ Nukahtaessani tai herätessäni en joskus pysty hetkeen liikkumaan tai puhumaan (unihalvaus).
- ☐ Nukahtaessani tai herätessäni koen eläviä, unen kaltaisia näkyjä, ääniä tai tuntemuksia (hypnagogiset hallusinaatiot).



TUNTEET LAUKAISEVAT:

- ☐ Nauraessani, innostuessani tai yllättyessäni lihasjänteideni voi yhtäkkiä pettää esimerkiksi polvissa, leuassa, kasvoissa tai niskassa (katapleksia).



Jos tunnistat itsesi näistä oireista, keskustele asiasta yleislääkärin kanssa.

Se voi olla merkki narkolepsiasta.

Jatkoarvioon hakeutuminen on tärkeä ensimmäinen askel

2 Ennen yleislääkärille menemistä harkitse seuraavaa:



Kirjaa oireesi muistiin 1–2 viikon ajan



Listaa/kuvaa esimerkkejä siitä, miten oireet vaikuttavat arkeesi



Pyydä mukaan joku, joka on nähnyt oireesi

3 Mitä sanoa yleislääkärille

Olen tunnistanut itselläni useita tässä oppaassa kuvattuja oireita. Ne vaikuttavat arkeeni, ja olen saanut tietää, että niitä voi esiintyä narkolepsiassa. Voisinko saada lähetteen neurologille tarkempaa arviota varten?



4 Miten potilaan polku diagnoosiin tyypillisesti etenee?



Huomaa oireet



Mene lääkäriin



Lähete neurologille



Arviointi ja diagnoosin tekeminen



Hoito- ja tukimuodot

MUISTA, ETTÄ SINUN NÄKEMYKSELLÄSI ON MERKITYSTÄ

Puhu tänään paremman huomisen puolesta.

Varhainen arviointi voi auttaa varmistamaan, että saat tarvitsemaasi tukea nopeammin.

eNAP

European Narcolepsy Alliance for Patients



Ota yhteyttä paikalliseen potilasyhdistykseen osoitteessa: <https://narcolepsy.eu/awareness/#fi>

eNAP:n kehittämä yhteistyössä COR2ED:n kanssa, Takedan myöntämän riippumattoman koulutusapurahan tuella

Syyskuu 2026