

Kan det være NARKOLEPSI?

Hvis disse opplevelsene virker kjente,
kan det være lurt å ta kontakt med allmennlegen din!

1 Røde flagg | Narkolepsi påvirker alle forskjellig. Du trenger ikke å ha alle symptomene. Sett kryss ved de som gjelder for deg.



DAGTIDS-SYMTOMER:

- ☐ Jeg sliter med å holde meg våken, selv etter en hel natts søvn
- ☐ Jeg har en **overveldende trang til å sove** på dagtid
- ☐ Jeg sovner uten å ville det
- ☐ Jeg trenger **hyppige lurer** bare for å komme meg gjennom dagen
- ☐ Søvnigheten min gjør det **vanskelig å jobbe, studere, kjøre eller konsentrere meg**



SYMPTOMER RELATERT TIL SØVN:

- ☐ Jeg våkner opp uten å føle meg uthvilt, selv etter en hel natts søvn
- ☐ Søvnens min om natten er urolig eller brutt (**fragmentert søvn**)
- ☐ Noen ganger klarer jeg ikke å bevege meg eller snakke i noen sekunder når jeg sovner eller våkner (**søvnparalyse**)
- ☐ Jeg opplever levende drømmelignende syn, lyder eller sanseinntrykk når jeg sovner eller våkner (**hypnagogiske hallusinasjoner**)



UTLØST AV FØLELSER:

- ☐ Mine knær, kjeve, ansikt eller hode kan plutselig bli svake når jeg ler, blir opphisset eller overrasket (**katapleksi**)



Hvis noen av disse symptomene virker kjent, **ta kontakt med allmennlege.**

Det kan være et tegn på narkolepsi.

Å be om videre vurdering er et viktig første steg.

2 Før du oppsøker allmennlegen din, vurder:



Å føre en symptomdagbok i 1–2 uker



Å liste opp/ filme eksempler på hvordan det påvirker dagliglivet



Å ha med deg noen som har vært vitne til symptomene dine

3 Hva du bør si til allmennlegen

Jeg har lagt merke til **flere av symptomene** som er beskrevet i denne veiledningen. De påvirker **mitt dagligliv**, og jeg har lært at de kan forekomme ved **narkolepsi**. Kan jeg bli henvist til en **søvnspesialist** for videre vurdering?



4 Hvordan ser en typisk pasientreise ut?



Merk symptomer



Oppsøk allmennlege



Henvising til et spesialisert søvnsenter



Vurdering og diagnose



Behandlingsstrategier og støtte

HUSK AT DIN STEMME BETYR NOE

SI IFRA I DAG FOR EN BEDRE MORGENDAG.
Tidlig vurdering kan føre til riktig støtte raskere.

eNAP

European Narcolepsy Alliance for Patients



For informasjon om din nasjonale pasientorganisasjon, vennligst besøk: <https://narcolepsy.eu/awareness/#no>

Utviklet av eNAP i samarbeid med COR2ED, støttet av et uavhengig utdanningsstipend fra Takeda.

September 2026