

Czy to może być NARKOLEPSJA?

Jeśli te doświadczenia brzmią znajomo, warto porozmawiać z **lekarzem rodzinnym!**

1

Czerwone flagi

Narkolepsja wpływa na każdego inaczej. Nie musisz odczuwać wszystkich objawów. Zaznacz te, które dotyczą Ciebie.



OBJAWY W CIĄGU DNIA:

- ☐ Trudno mi pozostać **obudzonym**, nawet po pełnej nocy snu
- ☐ Mam **nieodpartą potrzebę snu** w ciągu dnia
- ☐ **Zasypiam** mimowolnie
- ☐ Potrzebuję **częstych drzemek**, żeby przetrwać dzień
- ☐ Senność utrudnia mi **pracę, naukę, prowadzenie samochodu czy koncentrację**



OBJAWY ZWIĄZANE ZE SNEM:

- ☐ Budząc się, czuję się **niewyspany**, nawet po pełnej nocy snu
- ☐ Mój sen w nocy jest przerywany lub niespokojny (**pofragmentowany sen**)
- ☐ Czasem nie mogę się ruszyć ani mówić przez kilka chwil, gdy zasypiam lub się budzę (**paraliż senny**)
- ☐ Doświadczam realistycznych, jakby marzeniowych wizji, dźwięków lub doznań podczas zasypiania lub budzenia się (**halucynacje hipnagogiczne**)



WYWOŁANE PRZEZ EMOCJE:

- ☐ Moje kolana, szczęką, twarz lub głowa mogą nagle zwiórczyć, gdy się śmieję, ekscytuję lub jestem zaskoczony (**katapleksja**)



Jeśli którekolwiek z tych doświadczeń brzmi znajomo, **skonsultuj się z lekarzem rodzinnym.**

Może to być oznaka narkolepsji.

Poproszenie o dalsze konsultacje to ważny pierwszy krok.

2 Zanim udasz się do lekarza rodzinnego, rozważ:



Prowadzenie dziennika objawów przez 1-2 tygodnie



Notowanie / nagrywanie przykładów



Wzięcie ze sobą osoby, która była świadkiem twoich objawów

3 Co powiedzieć lekarzowi rodzinnemu

„Zauważyłem kilka z objawów opisanych w tym przewodniku. Wpływają one na moje codzienne życie i dowiedziałem się, że mogą występować w narkolepsji. Czy mogę zostać skierowany do specjalisty od medycyny snu na dalszą ocenę?”



4 Jak wygląda typowa droga pacjenta?



Zauważ objawy



Umów się do lekarza rodzinnego



Skierowanie do specjalistycznego ośrodka snu



Ocena i diagnoza



Strategie leczenia i wsparcie

PAMIĘTAJ, TWÓJ GŁOS MA ZNACZENIE

Zgłoś się już dziś dla lepszej przyszłości.

Wczesna ocena może pozwolić na szybsze uzyskanie odpowiedniego wsparcia.

eNAP

European Narcolepsy Alliance for Patients



Informacje o lokalnej grupie wsparcia znajdziesz na: <https://narcolepsy.eu/awareness/#pl>