

Kan det vara NARKOLEPSI?

Om du känner igen dig i de här symptomen är det värt att **kontakta en läkare!**

1

Varningssignaler

Narkolepsi påverkar alla olika. Du behöver inte uppleva alla symtom. Kryssa för de som stämmer på dig.



SYMPTOM PÅ DAGTID:

- ☐ Jag har svårt att hålla mig vaken, även efter en hel natts sömn
- ☐ Jag har **omfattande behov av att sova** under dagen
- ☐ Jag somnar ofrivilligt
- ☐ Jag behöver **sova flera gånger om dagen** bara för att ta mig igenom dagen
- ☐ Min sömnighet gör det **svårt att arbeta, studera, köra bil eller koncentrera mig**



SÖMNLATERADE SYMPTOM:

- ☐ Jag känner mig inte utvilad när jag vaknar, även efter en hel natts sömn
- ☐ Min nattsömn är upphackad eller orolig (**fragmenterad sömn**)
- ☐ Ibland kan jag inte röra mig eller prata under en kort stund när jag somnar eller vaknar (**sömnparalys**)
- ☐ Jag upplever verklighetstroga, drömliknande syner, ljud eller känslor när jag somnar eller vaknar (**hypnagoga hallucinationer**)



UTLÖST AV KÄNSLOR:

- ☐ Mina knän, käke, ansikte eller huvud kan plötsligt försvagas när jag skrattar, blir upphetsad eller känner mig förvånad (**kataplexi**)



Om du känner igen dig i något av detta, **kontakta din läkare.**

Det kan vara tecken på narkolepsi.

Att be om vidare bedömning är ett viktigt första steg.

2

Innan du kontaktar läkare, överväg följande:



Föra dagbok över symtom under 1-2 veckor



Lista eller filma exempel på hur det påverkar vardagen



Ta med någon som har varit vittne till dina symtom

3

Vad du kan säga till din läkare

Jag har lagt märke till **flera av de symtom** som beskrivs i denna guide. De påverkar **mitt dagliga liv**, och jag har förstått att de kan förekomma vid **narkolepsi**. Kan jag bli remitterad till en **specialistläkare** för vidare utredning?



4

Hur ser en typisk patientresa ut?



Lägg märke till symtom



Träffa din läkare



Remiss till en specialistmottagning för sömn



Bedömning och diagnos



Behandling och stöd

KOM IHÅG ATT DIN RÖST BETYDER NÅGOT

Gör din röst hörd idag för en bättre morgondag. Tidig bedömning kan ge rätt stöd snabbare.

eNAP

European Narcolepsy Alliance for Patients



För information om din nationella patientorganisation, besök: <https://narcolepsy.eu/awareness/#se>

Utvecklat av eNAP i samarbete med COR2ED, med stöd från ett oberoende utbildningsbidrag från Takeda.

September 2026