Potrebbe essere NARCOLESSIA?



Se ti riconosci in questi sintomi, parlane con il tuo medico di base!

1 Campanelli d'allarme

La narcolessia colpisce ogni persona in modo diverso. Non è necessario manifestare tutti i sintomi. Metti una crocetta accanto a quelli che riconosci nel tuo caso.

SINTOMI DIURNI:

- ☐ **Faccio fatica a restare sveglio,** anche dopo aver dormito tutta la notte
- ☐ Ho un **bisogno irrefrenabile di dormire** durante il giorno
- ☐ **Mi addormento involontariamente**
- ☐ Ho bisogno di **sonnellini frequenti** solo per arrivare a fine giornata
- ☐ La mia sonnolenza rende **difficile lavorare, studiare, guidare o concentrarmi**

SINTOMI LEGATI AL SONNO:

- ☐ **Al risveglio non mi sento riposato,** anche dopo aver dormito tutta la notte
- ☐ Il mio sonno notturno è frammentato o agitato **(sonno frammentato)**
- ☐ A volte non riesco a muovermi o parlare per qualche attimo mentre mi addormento o mi sveglio **(paralisi del sonno)**
- ☐ Vedo, sento o percepisco cose molto vivide, simili a un sogno, mentre mi addormento o mi sveglio **(allucinazioni ipnagogiche)**

SINTOMI LEGATI ALLE EMOZIONI:

- ☐ Le ginocchia mi cedono, oppure la mascella, il viso o la testa perdono improvvisamente tono quando rido, mi emoziono o mi sorprendo **(cataplessia)**

Se ti riconosci in uno o più di questi sintomi, **parla con il tuo medico di base.**

Potrebbe essere un segno di narcolessia.

Chiedere una valutazione più approfondita è un primo passo importante.

2 Prima di andare dal tuo medico di base considera:



Tenere un diario dei sintomi per 1-2 settimane



Di annotare o filmare esempi di come i sintomi influiscono sulle attività quotidiane



Farti accompagnare da qualcuno che ha assistito ai tuoi sintomi

3 Cosa dire al tuo medico di base

"Ho notato **diversi sintomi** descritti in questa guida. Stanno **condizionando la mia vita quotidiana**, e ho letto che potrebbero essere ricondotti alla **narcolessia**. Sarebbe possibile indirizzarmi a **un centro di medicina del sonno** per un approfondimento?"



4 Com'è il percorso tipico di un paziente?

1. **Notare i sintomi**
2. **Parlare con il medico di base**
3. **Visita specialistica presso un centro di medicina del sonno**
4. **Valutazione e diagnosi**
5. **Strategie di trattamento e supporto**

RICORDA CHE LA TUA VOCE CONTA

Parlare dei tuoi sintomi è il primo passo per stare meglio.
Una valutazione tempestiva permette di ottenere prima il giusto supporto.

Sviluppato da eNAP in collaborazione con COR2ED, supportato da un finanziamento educativo indipendente di Takeda.

eNAP
European Narcolepsy Alliance for Patients

Per informazioni sulla tua organizzazione nazionale di pazienti, visita: (https://narcolepsy.eu/awareness/#it).

Settembre 2026