CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Narcolèpsia

Atacs de son irresistibles durant el dia, sovint amb cataplèxia (pèrdua brusca del to muscular amb emocions intenses). És un trastorn neurològic.

SENYALS FREQÜENTS

- Atacs de son durant el dia
- Debilitat muscular amb el riure o l'emoció
- Paràlisi del son o al·lucinacions en adormir-se

PAUTES PER A TU

1. Diagnòstic en una unitat del son
2. Migdiades programades
3. Suport psicològic per a adaptar-se

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Respecta les seues migdiades programades
2. No li deixes conduir si té atacs de son

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Consulta en una unitat del son
2. Si t'adorms conduint, no conduïsques

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ M'entra una son irresistible durant el dia
☐ Em quede adormit en situacions inesperades
☐ Amb el riure o l'emoció perd força a les cames
☐ En adormir-me o despertar-me no puc moure'm
☐ Tinc imatges molt vívides en adormir-me
☐ Dorm malament a la nit
☐ Les migdiades curtes m'alleugen
☐ Això va començar fa temps i no millora

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/narcolepsia
- Societat Espanyola de Somni: informació per a pacients: https://ses.org.es/
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112