CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Síndrome de cames inquietes

Necessitat urgent de moure les cames, amb sensacions molestes que apareixen en repòs i a la nit i que alleugen en moure's.

SENYALS FREQÜENTS

- Molèsties a les cames a la nit
- Alleujament en caminar o moure's
- Dificultat per a adormir-se

PAUTES PER A TU

1. Consulta mèdica (revisar ferro i fàrmacs)
2. Estiraments i exercici moderat
3. Evita cafeïna i alcohol a la vesprada

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Passejos i estiraments junts al final del dia
2. Evita cafeïna i alcohol a la vesprada

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Consulta per a revisar ferro i medicació
2. Si t'impedeix dormir

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Sent molèsties a les cames quan estic en repòs
☐ Tinc necessitat urgent de moure-les
☐ Les molèsties empitjoren a la vesprada o a la nit
☐ En moure'm s'alleugen
☐ Em costa adormir-me
☐ Em desperte per les molèsties
☐ M'ocorre diverses vegades per setmana
☐ Em costa estar assegut molt de temps

RECURSOS GRATUÏTS

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