CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Trastorn del comportament de la son REM

Moviments bruscos durant el son en els quals la persona «actua» els seus somnis (colps, puntades, crits), amb el risc de lesions. Requereix valoració neurològica.

SENYALS FREQÜENTS

- Colps o crits mentre somia
- Recorda el son si es desperta
- Més freqüent en majors de 50 anys

PAUTES PER A TU

1. Valoració en neurologia o en una unitat del son
2. Protegeix l'entorn del llit
3. Informa de qualsevol altre símptoma neurològic

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Protegeix el llit: aparta objectes i embuata vores
2. Dorm a part si hi ha risc de colps

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Consulta amb neurologia o una unitat del son
2. Si apareixen tremolors o rigidesa

LLISTA DE SENYALS PER A REVISAR

☐ Mou braços o cames amb força mentre dorm
☐ Crida o parla durant els somnis
☐ Sembla que «actua» el que somia
☐ S'ha fet mal o ha colpejat a la seua parella adormit
☐ Si es desperta, recorda un somni violent
☐ Ocorre en la segona meitat de la nit
☐ És major de 50 anys
☐ Ha notat canvis en l'olfacte o en el moviment

RECURSOS GRATUÏTS

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