CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · SOMIE-VIGÍLIA

Trastorn per hipersòmnia

Somnolència excessiva malgrat dormir almenys set hores: migdiades involuntàries, son molt llarg o dificultat per a despertar-se del tot.

SENYALS FREQÜENTS

- Somni excessiu durant el dia
- Despertar molt costós
- Migdiades que no descansen

PAUTES PER A TU

1. Consulta en una unitat del son
2. Horaris regulars de son
3. No conduïsques si tens somnolència

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Evita retrets: no és peresa
2. Anima a consultar en una unitat del son

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Si t'adorms conduint: no conduïsques i consulta
2. Si apareixen roncs o pauses en respirar

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ Tinc son durant el dia encara que dorma més de set hores
☐ Em costa molt despertar-me
☐ Em quede adormit sense voler
☐ Les migdiades no em descansen
☐ Dorm més de nou hores i seguisc cansat
☐ Em costa rendir pel son
☐ M'ha passat conduint
☐ M'ocorre quasi tots els dies

RECURSOS GRATUÏTS

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