

A scenic view of a lake with a large dandelion sculpture on a pier. Three people are walking on the pier. A green boat is moored nearby. The sky is blue with some dandelion seeds floating in the air. The text "Rinnallasi uniongelmissa" is overlaid on the image.

Rinnallasi uniongelmissa

SUOMEN NARKOLEPSIAYHDISTYS RY

Narkolepsia- potilaiden tukena

Suomen Narkolepsiyhdistys ry on narkolepsiasta ja muista uniongelmistä kärsivien oma yhdistys. Tavoittemme on edistää uniongelmaisten kannalta oleellisia asioita sekä helpottaa heidän arkeaan ja työssä ja opinnoissa pärjäämistään.

Tarjoamme sairastuneille ja heidän läheisilleen vertaistukea, järjestämme sopeutumisvalmennuksia ja tiedotamme sairaudesta ja sen hoidosta. Teemme tiivistä yhteistyötä Uniliiton, Tatu ry:n ja useiden neurologisten yhdistysten kanssa, jotta voimme taata jäsenillemme viimeisimmän tiedon ja parhaan tuen. Tarjoamme myös puhelinneuvontaa sekä aktiivisia keskusteluryhmiä Facebookissa.

Tunnetuimpina oireina väsymys ja nukahtelu

Narkolepsia on neurologinen sairaus, jolle on tyypillistä väsymys ja nukahtelualttius. Tyypin 1 narkolepsiassa yleisiä ovat myös tunnereaktioiden laukaisemat katapleksia-kohtaukset, joissa lihasvoimat katoavat äkillisesti.

Nukahtelun, väsymyksen ja katapleksian ohella narkolepsian oireita ovat mm. unihalaukset, nukahtamis- tai heräämisvaiheen hallusinaatiot, katkonainen yöuni, mielialan vaihtelut ja masennus, näköhäiriöt sekä muistivaikkeudet.

Tarkkaa syytä sairastumiseen ei tunneta. Narkolepsian oireet alkavat useimmiten 10–30-vuotiaana, ja yleensä oireisto kehittyy vähitellen muutaman kuukauden tai vuoden aikana. Diagnosoituja narkoleptikkoja Suomessa on noin 800, mutta todellisuudessa määrä voi olla paljon suurempikin.

Neurologi mukana diagnosoinnissa

Narkolepsian diagnosointi perustuu oireiden tarkkaan kartoitukseen, neurologiseen tutkimukseen ja laboratoriokokeisiin. Diagnoosin varmistamiseksi käytetään unipolygrafiaa ja seuraavan päivän univii-
vetestiä. Tyypin 1 narkolepsiassa selkäydinnesteen oreksiinipitoisuus on matala.



**Hengitä paremmin -
voi paremmin**

wello2.fi





Vertaistuki helpottaa jaksamista ja tuo sisältöä arkeen.

Samassa elämäntilanteessa olevien kanssa on helppo puhua avoimesti omasta sairaudesta ja sen myötä esiin nousseista asioista. Ryhmästä saa tukea ja hyviä käytännön vinkkejä. Tietoa vertaisryhmistä löydät nettisivuiltamme. narkolepsia.fi

Säännöllinen rytmi on parasta hoitoa

Narkolepsian hoidossa tärkeitä ovat säännölliset elämäntavat ja säännöllisen uni-valvetrytmin noudattaminen. Kannattaa ottaa päivittäin 10–20 minuutin suunnitellut torkut ennen vireysminimiä ja aikatauluttaa tärkeimmät aktiviteetit virkeimpiin aikoihin.

Kevyt ruokavalio, fyysinen aktiivisuus ja ympäristön tuki auttavat jaksamaan paremmin. Myös lääkityksellä voidaan tukea päivittäistä pärjäämistä. Narkoleptikon kannattaa välttää etenkin liiallista alkoholin nauttimista sekä tapaturma-alttiita aktiviteetteja.



Suomen Narkolepsiayhdistys ry

puh. 040 058 5005
hallitus@narkolepsia.fi
www.narkolepsia.fi

Katso myös: ***www.uniliitto.fi***

Löydät meidät myös Facebookista!

Osallistu keskusteluun liittymällä ryhmään
Narkolepsiayhdistys ry.



***Autamme mielellämme uniongelmiin liittyvissä asioissa.
Ota yhteyttä, niin kerromme lisää!***



Hyvinvointia rakentamassa