

*Rinnallasi
uniongelmissa*



SUOMEN NARKOLEPSIAYHDISTYS RY

Narkolepsia- potilaiden tukena

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

Tarjoamme sairastuneille ja heidän läheisilleen vertais-tukea, järjestämme sopeutumisvalmennuksia ja tiedo-tamme 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 tyypil-listä väsymys ja nukahtelualttius. Tyypin 1 narkolep-siassa yleisiä ovat myös tunnereaktioiden laukaisemat katapleksia-kohtaukset, joissa lihasvoimat katoavat äkillisesti.

Nukahtelun, väsymyksen ja katapleksian ohella narko-lepsian oireita ovat mm. unihalvaukset, nukahtamis- tai heräämisvaiheen hallusinaatiot, katkonainen yöuni, mielialan vaihtelut ja masennus, näköhäiriöt sekä muis-tivaikkeudet.

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 labora-toriokokeisiin. Diagnoosin varmistamiseksi käytetään unipolygrafiaa ja seuraavan päivän univiiwetestiä, joilla voidaan poissulkea muut vastaavia oireita aiheuttavat unihäiriöt. Tyypin 1 narkolepsiassa selkäydinnesteen oreksiinipitoisuus on matala.

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 RYTMİ ON PARASTA HOITOA

Narkolepsian hoidossa tärkeitä ovat säännölliset elämäntavat ja säännöllisen uni-valverytmin 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.



**VITAL
MED**



Helsingin Uniklinikka on Suomen narkolepsiakeskus

Valimotie 21, 00380 Helsinki • ajanvaraus@vitalmed.fi • 010 2311 480 • www.uniklinikka.fi

Suomen Narkolepsiayhdistys ry

puh. 040 058 5005
narkolepsia.yhdistys@kolumbus.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!**

**ORION
PHARMA**

Hyvinvointia rakentamassa

Orion Pharma 8/2019