

# Sjekkliste 1 - NARKOLEPSI

## NYDIAGNOSTISERTE

Til bruk i legetimer. Nyttig huskeliste for å sikre skreddersydd behandling av høy kvalitet og forebygge negative konsekvenser av sykdommen. Inspirert av diverse epilepsisjekklister. Det er grunnet sykdommens kompleksitet ofte behov for hyppig kontakt med lege/sykepleier, tverrfaglig team, spesielt i starten, ved medisin- og livsendringer. Laget av Ragnhild Berling Grande, nevrolog/overlege/medisinsk rådgiver ved NevSom- nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier, OUS, Ullevål, Juli 2019, rev.febr.2020

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Generell informasjon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Forklar pasienten hva narkolepsi er + skriftlig info. Må tilpasses pasientens helsekompetanse</li><li>○ Forekomst, prognose</li><li>○ Vanlige utfordringer ved narkolepsi</li></ul>   | <b>BEHANDLING</b><br><b>-Ikke-medikamentell</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Livsstilsendringer</li><li>○ Povernap 15-20min</li><li>○ døgnrytme/ nok søvn</li><li>○ Fysisk aktivitet</li></ul>   |  |
| <b>Vanlige tilleggsvansker</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Konsentrasjon</li><li>○ Hukommelse</li><li>○ Humørsvingninger</li><li>○ Overvekt</li><li>○ Depresjon/angst</li></ul>   | <b>Påvirkning på hverdagslivet</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Skole/utdanning</li><li>○ Jobb</li><li>○ NAV-ytelser</li><li>○ Fritid</li><li>○ Psykososialt</li><li>○ Økonomi</li><li>○ Bilkjøring/førerkort</li></ul>  | <b>BEHANDLING</b><br><b>-Medikamentell</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Valg av med.</li><li>○ Effekt</li><li>○ Bivirkninger</li><li>○ Etterlevelse</li><li>○ Interaksjoner</li><li>○ Ta EKG, BT, puls,vekt</li></ul> |
| <b>Råd til pasient: Dette kan du gjøre selv for å bli bedre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Sovepauser/povernap!</li><li>○ Fysisk aktivitet, sport, frisk luft, dagslys!</li><li>○ Kunnskap egen sykdom</li><li>○ Tilrettelegging</li><li>○ Unngå store måltider</li><li>○ Informere fam/venner</li><li>○ Finne effektive mestringsstrategier</li></ul> | <b>BEHANDLING –Tverrfaglig team anbefales:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Lege</b> (fast kontaktlege med høy kompetanse)</li><li>○ <b>Sykepleier på poliklinikk</b>- pasient få telefonnummer! -for lavterskel-kontakt ved spm/bivirkninger m.m. (alle bør ha et slikt tilbud)</li><li>○ <b>Sosionom</b> (stort behov, husk tidlig henv.)</li><li>○ <b>Ergoterapeut</b> (hjelp tilrettelegging i hverdagen, stort behov, husk tidlig henv.)</li><li>○ Psykiater, psykolog, ernæringsfys, fysioterapeut</li><li>○ Rehab./innleggelse for tverrfaglig/ arbeidsrehab./ psykososial rehab./ med.omlegging</li></ul> <u>Diskutere behandlingsmål, pasientens ønsker og behov</u><br><b>-Kombinerte sykdommer MÅ diagnostiseres og behandles. OBS! Depresjon, søvnapne og overvekt.</b> |  |
| <b>Kun for kvinner</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Prevensjon</li><li>○ planlegge graviditet</li><li>○ Graviditet</li><li>○ Amming</li></ul>  | <b>Informasjon/ pasientorganisasjon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Skriftlig</li><li>○ Nettsider/ YouTube-apper/e-læring</li><li>○ <a href="http://nevsom.no">nevsom.no</a></li><li>○ <a href="http://sovnforeningen.no">sovnforeningen.no</a></li></ul>   | <b>OPPFØLGING</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Hos lege og spl.</li><li>○ Fast kontaktlege</li><li>○ Etter behov</li><li>○ Tverrfaglig</li><li>○ Ha med følge</li><li>○ Også til fastlegen</li></ul>                  |

