

## E-læringskurs om narkolepsi



ansatte i barne- og ungdomsskolen som har elever med narkolepsi.  
Kurset tar cirka 20 minutter. Ta det gjerne sammen med kollegaer.

Når du har gjennomført kurset skal du ha grunnleggende kunnskap om:

- Narkolepsi
- Hva er spesielt hos barn og ungdom med narkolepsi
- Hvordan du kan tilrettelegge skolehverdagen for elever med narkolepsi

Kurset fungerer best på pc, mac eller lesebrett.

Kurset er utviklet av  
NevSom – Nasjonalt kompetansesenter for  
nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier  
ved Oslo universitetssykehus

Ta e-læringskurs om narkolepsi på NevSoms nettside. Kurset passer for lærere, elever/studenter og pårørende. Se [www.nevsom.no](http://www.nevsom.no). Illustrasjonsbilder: Shutterstock

## NevSom Nasjonalt kompetansesenter for nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier

NevSom er en del av Nasjonal kompetansetjeneste for sjeldne diagnoser

[www.nevsom.no](http://www.nevsom.no)

Besøksadresse: Oslo universitetssykehus, Ullevål  
Kirkeveien 166 , bygg 31 A, 4. etg.  
Postadr: Postboks 4956 Nydalen, 0424 Oslo  
Telefon: 23 01 60 30



[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

Oslo universitetssykehus eies av Helse Sør-Øst og består av blant annet Aker sykehus, Ullevål sykehus, Rikshospitalet og Radiumhospitalet. Post til foretaksledelsen: Oslo universitetssykehus HF, Postboks 4950 Nydalen, 0424 Oslo.  
Sentralbord: 02770. Oslo universitetssykehus eies av Helse Sør-Øst RHF.



## Narkolepsi og hjelpemidler i skole, utdanning og jobb



NevSom  
Nasjonalt kompetansesenter for  
nevrouviklingsforstyrrelser og hypersomnier

[www.nevsom.no](http://www.nevsom.no)

## Narkolepsi og hjelpemidler

**Elever med narkolepsi og katapleksi** bør ha ekstra tilsyn på turer, ved svømning o.l., grunnet økt risiko for skader og ulykker.

Tilsvarende viktig er tiltak som rom til å sove i på skolen, mulighet for å gå seg en tur i frisk luft, god belysning i arbeidsmiljøet, smartpenn/livescribe, støydempende hodetelefoner, lydbøker, engangsbøker, leksearbeider i skoletiden/reduert leksemengde, mulighet for muntlige høringer/prøver og eventuelt skoleskyss. Dette kan utgjøre en stor forskjell i elevens skolehverdag, øke sjansen for et likeverdig skoletilbud slik de har krav på, samt at de får utnyttet sitt læringspotensial.

**Støydempende hodetelefoner** (noise cancelling hodetelefoner) er et effektivt hjelpemiddel som skiller vesentlig fra uvesentlig lyd (bakgrunnsstøy fjernes elektronisk). Ørepropper vil dempe alle lyder, mens støydempende hodetelefoner gir en vesentlig reduksjon av bakgrunnsstøy fra klasserommet/arbeidsplassen, og man hører mer tydelig hva som blir sagt fra lærer. Når man har økt søvntrang blir bakgrunnsstøy spesielt slitsomt i lengden. NC-hodetelefoner vil derfor kunne øke både fokus, oppmerksomhet og utholdenhet i situasjoner som krever konsentrasjon.

**Smartpenn/livescribe** er en penn med muligheter for både lydopptak og kopiering av det som blir sagt og skrevet. Notater, tegninger og lydfiler overføres via nettet til pc/Mac. Spesielt ved mikrosøvn eller søvnanfall under en forelesning/møte, kan man høre på opptaket i ettertid, samt systematisere- og søke i sine notater på pc i etterkant. Dette er et spesielt nyttig hjelpemiddel på videregående skole, videre utdanning og arbeid når en har mikrosøvn og oppmerksomhetsvansker. For mer info, sjekk ut: <http://www.livescribe.com/en-us/solutions/learningdisabilities/>

**Dagslyslampe** er brukt i blant annet behandling av døgnrytmeforstyrrelser. Enkelte pasienter opplever at de er mer våkne og fungerer bedre når de bruker lampen på morgen/dagtid. Dagslyslampen bør gi minimum 10 000 lux.

**Reisevei** mellom hjem og skole/jobb bør være kortest mulig slik at energien brukes til læring, og ikke til å holde seg våken på vei til/fra skolen. Ved lange transportetapper er det fare for at man ikke våkner når en skal gå av, eller er umulige å vekke pga. dyp søvn. Annen type skyss bør da vurderes.

Ta gjerne kontakt med NevSom ved behov.

### Om narkolepsi

Narkolepsi er en nevrologisk søvnsykdom som rammer 1/5000-1/2000 personer. Hovedsymptomene ved narkolepsi er uimotståelig søvnhighet på dagtid, og at man sovner ukontrollert, f.eks. på busser, under samtaler, i skoletimer, mens man leser, skriver, spiser osv.

I tillegg har ca. 80 % katapleksi, som er plutselige muskellammelser utløst av følelser (glede, latter, sinne, overraskelse e.l).

Mange har også hallusinasjoner/marerittliknende drømmer i våken tilstand, samt søvnparalyser som er tap av muskelkraft ved innsovning eller oppvåkning. Det kan være variasjon i den enkelte pasients symptomer og alvorlighetsgrad, men de fleste er moderat til hardt rammet. Mestring og tilrettelegging er en viktig del av behandlingen, og de fleste blir bedre med medisiner. Medisiner kan bedre symptomene noe, men ikke fjerne dem.

Les mer om narkolepsi på [www.nevsom.no](http://www.nevsom.no).