

Tips på hur skolan kan underlätta för eleven

- **Möte vid terminsstart** där elev och föräldrar informerar elevhälsan, berörda lärare samt övrig personal om narkolepsi och hur det påverkar eleven.
- **Anpassat schema** genom att till exempel börja senare, kortare skoldagar och mer aktiva lektioner efter lunch.
- **Extra paus** med frisk luft under lektionstid.
- **Vilrum** där eleven har möjlighet att lägga sig och sova en stund, gärna i ett tyst område. Kan schemat anpassas efter vilotiderna?
- **Anpassade provtider** så att proven läggs på tider då eleven är mest alert. Eleven kan även behöva mer tid på sig att göra provet på grund av trötthet eller möjlighet att få göra provet senare om eleven är allt för trött. Eleven kan även behöva sträcka på sig en stund under provet eller dricka vatten.
- **Ge tydliga instruktioner**, helst skriftligt eller genom bildstöd, så eleven inte missar vad som ska göras.
- **Anteckningar** från lektionerna från lärare eller annan elev.
- **Vid vissa aktiviteter** kan det finnas behov av att någon vuxen är med och övervakar att eleven inte får kataplexier, t ex vid bad eller att åka lift vid skidåkning.
- **Anpassad studiegång**, t ex senareläggning av vissa ämnen.



Lär dig mer om narkolepsi

På www.narkolepsiforeningen.se kan du läsa om sjukdomen och vad Narkolepsiföreningen gör för att förbättra de drabbades vardag.

Välkommen att kontakta oss om du har frågor eller funderingar kring narkolepsi.



**Att möta elever
som har narkolepsi**



Vad är narkolepsi?

Narkolepsi är en kronisk neurologisk sjukdom och ett dolt funktionshinder som kännetecknas av störningar i regleringen av vakenhet och sömn. Sjukdomen innebär att man är sömning på dagarna och att nattsömnen är väldigt uppsplittad, ofta med många vakenhetsperioder under natten och även otäcka hallucinationer och förlamning, så kallade sömnparalyser, vid insomning och uppvaknande. Nattsömnen ger inte samma återhämtning som hos friska personer.

Sömnigheten på dagarna brukar jämföras med en frisk person som inte sovit på tre dygn. Det är lättare att hålla sig alert när man rör sig och är sysselsatt. Långa skoldagar, lektioner och föreläsningar, filmvisningar, monotont arbete och mycket stillasittande är typiska situationer då personer med narkolepsi lätt somnar.

De flesta med narkolepsi får även kataplexier vid starka känsloutlösningar. Kataplexier innebär plötsliga attacker av svaghet i muskler vid till exempel glädje, skratt, överraskning, ilska eller vid sportaktiviteter. De kan skifta från svaghet i nack- och ansiktsmuskulatur till förlamning i hela kroppen, vilket gör att personen plötsligt kan falla ihop. Muskelsvagheten varar oftast under mindre än två minuter och personen är vid medvetande under anfallet, men kan inte kommunicera.

Viktigt med lugn miljö

Koncentrationssvårigheter samt en nedsatt förmåga till inläring och minne är vanligt hos personer med narkolepsi. Det är därför viktigt med en lugn studiemiljö för att orka fokusera på lektionerna eller proven.

Hjälp att undvika isolering

Många elever behöver vila både under skoltid och på fritiden, vilket innebär att de förlorar tid att umgås med kompisar både under och efter skoltid. Det minimerar även deras möjligheter till olika fritidsaktiviteter, samt påverkar den tid som kan avsättas till läxor. Det är därför vanligt att elever med narkolepsi blir väldigt ensamma då de måste vila istället för att umgås med kompisar. Det är mycket uppskattat om läraren kan hjälpa till så att eleven inte blir så isolerad.

