

1

**Mer enn søvnig – eller er jeg bare lat?**

Berit Hjelde Hansen  
Overlege/rådgiver  
Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier  
NEVSOM  
Hjernehelsetkonferansen 26.10.21

2

Hva rapporterer pasienter med hypersomni som mest funksjonsnedsettende symptomer?

Symptom	Skala 0-100	Skala 0-100	Skala 0-100
Utrøstet	85	80	85
Utrøstet om morgenen	80	75	80
Utrøstet om ettermiddagen	75	70	75
Utrøstet om kvelden	70	65	70
Utrøstet om natten	65	60	65
Utrøstet om helgen	60	55	60
Utrøstet om vinteren	55	50	55
Utrøstet om sommeren	50	45	50
Utrøstet om høsten	45	40	45
Utrøstet om våren	40	35	40
Utrøstet om året	35	30	35

3

Hypersomnipasienter forteller om....

Tretthet/søvnighet/apati på dagtid

- **Ekstrem søvnighet** – uimotståelig søvntrang, søvner automatisk etter mikrosov, spandrukkethet
- I passive og aktive situasjoner - månder, samtaler, bilkjøring, sosiale sammenkomster
- «Hjernetåke» - aldri riktig våkne
- Apati og initiativløshet

«Det verste er de dager hvor jeg ikke kommer i gang med noe – blir bare sittende apatisk i sofaen og klarer ingenting»

4

Hypersomnipasienter forteller om....

Kognitive vansker som konsentrasjonsvansker, hukommelsvansker, vansker med planlegging og organisering

Arbeidshukommelse Planlegging/organisering

«Jeg føler meg stadig utslått som forelder, jeg glemmer ansvar med barn, barnegrupper og helsetilstand hele tiden»

«Alle papirene mine fra NAV, banken, skolekontor ligger strødd rundt i huset. Jeg finner ingenting»

5

Hypersomnipasienter forteller om....

- Irritabilitet/humørsvingninger/mindre positive følelser/depressive symptomer

«Det verste jeg merket av sykdommen var merket en personlig utfordring med å holde seg rolig i situasjoner, særlig når vi var sammen med venner»

6

Misforståelser og feiltolkninger

- Søvnighet på skolen tolket som dårlige søvnavaner
- Apati tolket som manglende vilje
- Føllende skoleprestasjoner skyldes latskap
- Irritabilitet/humørsvingninger tolket som atferdsvansker/trass

Diagnostisk forsinkelse

«Jeg ble diagnostisert med hypersomni i 2019»

7

Sover pasienter med hypersomni/narkolepsi «for mye»?

- Oftest ikke lengden på søvnen som skaper problemene – de fleste sover ikke mer enn andre
- Det er søvnighet på dagtid som kjennetegner hypersomniene
- Sovner på feil sted til feil tid

# Mer enn søvnig – eller er jeg bare lat?

Berit Hjelde Hansen  
Overlege/rådgiver  
Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersomnier  
NEVSOM  
Hjernehelsetkonferansen 26.10.21