

ALTERNATIVEN ZUR BEHANDLUNG IHRER NARKOLEPSIE- SYMPTOME.

AUSTAUSCH VON PATIENTEN-ERFAHRUNGEN BEI NARKOLEPSIE



-
- Der folgende Text basiert auf positiven **Patienten-Erfahrungen**, die Ihnen eine gewisse Erleichterung bringen könnten. Einige davon haben Sie vielleicht schon von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gehört. Einige könnten für Sie neu sein. Nicht alles wird für Sie persönlich funktionieren, aber eine **Feinabstimmung** Ihrer Narkolepsie mit einer kleinen prozentualen Verbesserung hier und da könnte genau den Unterschied ausmachen, den Sie sich wünschen.

- **Schlafhygiene**

- Hier geht es darum, die besten Bedingungen zu schaffen, um jede Nacht gut schlafen zu können.
- Halten Sie einen konsistenten Schlafplan ein.
- Gehen Sie zu Bett und stehen Sie jeden Tag zur gleichen Zeit auf, auch an Wochenenden oder in den Ferien.
- Tun Sie dasselbe mit der Einnahme Ihrer möglichen Medikamente.
- Machen Sie Ihr Schlafzimmer ruhig und entspannend.
- Verwenden Sie weißes Rauschen, um kleine Geräusche herauszufiltern.
- Halten Sie den Raum auf einer angenehmen, kühlen Temperatur.
- Halten Sie es dunkel genug, um Ihrem Gehirn mitzuteilen, dass es Nacht ist.
- Vermeiden Sie die Benutzung Ihres Mobiltelefons.
- Stehen Sie morgens direkt aus dem Bett auf. Schlafen Sie nicht ein.
- Suchen Sie nach Tageslicht, um Ihrem Gehirn mitzuteilen, dass es Tag ist.

- **Bewegung**

- Trainieren Sie regelmäßig oder holen Sie sich Ihre 10.000 Schritte pro Tag.
- Vermeiden Sie starkes Training am Abend.

- **Essen und Trinken**

- Vermeiden Sie Kohlenhydrate und raffinierten Zucker.
- Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine großen oder schweren Mahlzeiten ein.
- Vermeiden Sie den Konsum von Koffein am späten Nachmittag oder Abend.
- Vermeiden Sie es, vor dem Schlafengehen Alkohol zu konsumieren.
- Reduzieren Sie Ihre Flüssigkeitsaufnahme vor dem Schlafengehen.
- Versuchen Sie eine Keto-Diät, wenn Sie die Disziplin aufbringen können.

- **Zeitmanagement**

- - Ein gutes Zeitmanagement ermöglicht es Ihnen, in kürzerer Zeit mehr zu erledigen.
- Beispiel: Kochen Sie größere Mahlzeiten für mehr Tage und frieren Sie sie ein.
- Setzen Sie Prioritäten für Ihre Aufgaben.
- Setzen Sie sich täglich einige wenige, vernünftige Ziele.
Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie danach mehr tun können, ist das in Ordnung.
- Wenn Sie das nicht können, ist es auch in Ordnung, weil Sie Ihr Ziel erreicht haben.
Auf diese Weise werden Sie sich besser fühlen.
- Behalten Sie Platz für unerwartete Aufgaben. Jeder Tag bringt Überraschungen mit sich.
- Streben Sie nicht nach Perfektion. Erledigen Sie es einfach.
- Planen Sie Ihre(n) Mittagsschlaf(e), um produktiver zu sein.

- **Stressbewältigung**

- - Stress ist der größte Faktor für die Intensität unserer Symptome.
Vermeiden oder bewältigen Sie Stress.
- Vermeiden Sie giftige Menschen, einschließlich der Familie.
- Gehen Sie mit dem Stress um, den Sie bewältigen können.
Lernen Sie, die Dinge zu vergessen, auf die Sie keinen Einfluss haben.
- Versuchen Sie, vor dem Schlaf den Kopf frei zu bekommen.
Benutzen Sie zum Beispiel Yoga.

- **Und nicht zuletzt**

- - Seien Sie nicht so hart mit sich selbst. Wir haben Narkolepsie und es gibt keine Heilung. Wir haben Einschränkungen und müssen alles mit einer fast leeren Batterie machen. Werden Sie sich fragen, ob Sie gehen können, wenn Sie mit einem gebrochenen Bein nach Hause kommen?
 - Wagen Sie es, um Hilfe zu bitten.
Sie haben Freunde, Familie oder eine Kirchengemeinde.
 - Finden Sie andere Menschen mit Behinderungen in Ihrer Umgebung oder treten Sie einer Facebook-Gruppe für Narkolepsie bei. Der Austausch hilft oft.

-
- Vielleicht passt nicht alles in Ihre Lebensweise. Dass ich weiß, was ich tun sollte, bedeutet nicht, dass ich all diese Dinge tue. Wir alle treffen unsere eigenen Entscheidungen. Ein Teil der Disziplin, die hier gefragt wird, ist sicher nicht einfach.
 - Bitte kommentieren Sie hier oder am Facebook, wenn Sie Tipps haben, denn ich bin immer neugierig, was andere machen.
 - <https://www.facebook.com/groups/1587279038183600/>
 - feri@pwn4pwn.org