

## DIE NICHT-24-SCHLAF-WACH-RHYTHMUSSTÖRUNG

### Informationen für Familie, Freunde und Arbeitskollegen von Menschen mit Non-24

Diese Seite enthält wichtige Fakten zu der Krankheit Non-24, ihren Symptomen sowie Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen. Es ist wichtig, dass Sie über die chronische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung informiert sind, um Betroffene besser verstehen und ihr Verhalten nachvollziehen zu können. Unterstützen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die unter Non-24 leiden, indem Sie die nachfolgenden Informationen zu der Erkrankung lesen:

#### **Was ist Non-24?**

Die Nicht-24-Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, kurz Non-24, ist eine chronische Schlaf-Wach-Rhythmusstörung, die in Zyklen verläuft und völlig blinde Menschen sehr häufig betrifft.

Die „innere Uhr“ der Betroffenen ist gestört und läuft nicht im Takt des äußeren 24-Stunden-Tages, sondern folgt ihrem eigenen, freien Rhythmus. Die Zeiten, zu denen man normalerweise wach und müde wird, verschieben sich immer weiter – solange bis für die Non-24-Patienten am Tag gefühlt Nacht ist und umgekehrt.

#### **Unter welchen Symptomen leiden Betroffene?**

Völlig blinde Menschen, die von der Krankheit Non-24 betroffen sind, können unter starken Schlafstörungen während der Nacht und ausgeprägter Tagesmüdigkeit leiden. Der aus dem Takt geratene Schlaf-Wach-Rhythmus kann somit auch erhebliche Auswirkungen auf das soziale und berufliche Umfeld der Betroffenen haben.

#### **Mögliche Auswirkungen auf das alltägliche Leben**

Die Ausprägung der Symptome variiert von Mensch zu Mensch und kann sich mehr oder weniger auf den Alltag der Betroffenen und die Personen in deren Umfeld auswirken.

Mögliche Auswirkungen sind:

- Energielosigkeit und Konzentrationsschwäche tagsüber
- ein starkes Bedürfnis am Tag zu schlafen
- Gereiztheit aufgrund des Schlafmangels

Dieser Erschöpfungszustand tagsüber lässt die Betroffenen oftmals hilflos erscheinen. Tatsächlich nehmen Menschen, die unter Non-24 leiden, ihren Zustand häufig als eine Art Hilflosigkeit wahr. Sie haben es nicht selbst in der Hand, wann sie müde werden und wann sie etwas leisten können.

## Verständnis zeigen und aktiv Hilfe anbieten

Unterstützen Sie als Angehöriger, Freund oder Arbeitskollege von Betroffenen, indem Sie ihnen viel Verständnis für ihre Situation entgegenbringen. Versetzen Sie sich in ihre Lage und fragen sich, wie Sie sich wünschen würden, wie Ihr Umfeld in so einem Fall mit Ihnen umgeht. Sprechen Sie selbst über das Thema Non-24 und bieten Sie Ihre Hilfe an. Betonen Sie, dass sich die Betroffenen für ihre Symptome nicht zu schämen brauchen, denn es sind Auswirkungen der chronischen Schlaf-Wach-Rhythmusstörung Non-24, auf die die Betroffenen auch mit viel Disziplin nur wenig Einfluss nehmen können.

**Non-24 ist eine sehr belastende Krankheit und der Grund, warum Betroffene sich zurückziehen und desinteressiert oder teilnahmslos erscheinen können. Am besten Sie sprechen ganz offen mit dem Betroffenen darüber.**

Gerne unterstützen Sie dabei auch die Mitarbeiter des Non-24 Serviceteams, die unter der **kostenfreien** Rufnummer **0800 24 321 06 (rund um die Uhr erreichbar)** zur Verfügung stehen. Das Team aus speziell zu Non-24 geschulten Krankenpflegern steht Ihnen bei Fragen rund um die Erkrankung sehr gerne zur Seite.

Informieren Sie sich selbst näher auf der Non-24-Webseite **[www.non-24.de](http://www.non-24.de)** oder schicken Sie eine E-Mail an **[non24@plus49.de](mailto:non24@plus49.de)**.