

Skattningsskala för Restless Legs

Mindre än sammanlagt 15 poäng = minimal till mild form av RLS Mellan

30 och 40 poäng = svåra besvär av RLS.

Testet kan upprepas vid försämring av tillståndet eller vid uppföljning efter insatser för att se hur ditt tillståndet har förändrats. Minsta lilla förändring kan ha stor betydelse för dig personligen, men för att det ska betraktas som kliniskt relevant krävs i regel en skillnad på 10 poäng.

Bedömning: Sammanlagda poäng 0–10: Obetydlig–lätt RLS 11–20: Måttlig–medelsvår RLS 21–30: Svår RLS 31–40: Mycket svår RLS

Gradera dina symtom utifrån följande tio frågor Bedöm dina besvär utifrån följande tio frågor. Om inte annat sägs ska bedömningen gälla dina genomsnittliga symtom under den senaste tvåveckorsperioden. Detta är en bedömningsskala för besvär vid Restless Legs enligt IRLSSG.

1. Sammantaget, hur vill du klassificera dina RLS-besvär i armar och ben?

- (4) Mycket svåra
- (3) Svåra
- (2) Måttliga
- (1) Lätta
- (0) Inga

2. Sammantaget, hur vill du klassificera ditt behov av att vandra omkring på grund av dina RLS-besvär?

- (4) Mycket stort
- (3) Stort
- (2) Måttligt
- (1) Lätt
- (0) Inget

3. Sammantaget, hur stor lindring får du av dina RLS-besvär i armar och ben av att vandra omkring?

- (4) Ingen lindring
- (3) Någon lindring
- (2) Fullständig eller nästan fullständig lindring
- (1) Mild
- (0) Har inga RLS-symtom; frågan inte relevant

4. Sammantaget, hur svåra är dina sömnbesvär till följd av RLS-symtomen?

- (4) Mycket svåra
- (3) Svåra
- (2) Måttliga
- (1) Lätta
- (0) Inte alls svåra

5. Hur svår är din trötthet eller sömnighet till följd av RLS-symtomen?

- (4) Mycket svår
- (3) Svår
- (2) Måttlig
- (1) Lätt
- (0) Inte alls svår

6. Sammantaget, hur svårt är ditt RLS-lidande?

- (4) Mycket svår
- (3) Svår
- (2) Måttlig
- (1) Lätt
- (0) Inte alls svår

7. Hur ofta känner du av RLS-symtom?

- (4) Mycket ofta (6—7 dagar i veckan)
- (3) Ofta (4-5 dagar i veckan)
- (2) Ibland (2-3 dagar i veckan)
- (1) Sällan (1 dag i veckan eller mindre)
- (0) Aldrig

8. När du har RLS-symtom, hur svåra är de en genomsnittlig dag?

- (4) Mycket svåra (8 timmar per dygn eller mer)
- (3) Svåra (3-8 timmar per dygn)
- (2) Måttliga (1-3 timmar per dygn)
- (1) Lätta (Mindre än 1 timme per dygn)
- (0) Inte svåra alls

9. Sammantaget, hur stor inverkan har RLSsymtomen på din förmåga att genomföra dina dagliga aktiviteter, t ex i familjen, hemmet, samhället, skolan eller arbetet?

- (4) Mycket stor
- (3) Stor
- (2) Måttlig
- (1) Lätt
- (0) Ingen

10. Hur mycket påverkas ditt humör av dina RLSsymtom exempelvis i form av ilska, depression, sorg, ångest eller retlighet?

- (4) Mycket starkt
- (3) Starkt
- (2) Måttligt
- (1) Lätt
- (0) Inte alls

Summa: _____

The International Restless Legs Study Group (IRLSSG), som definierar de diagnostiska kriterierna, Har tagit fram en skattningsskala för bedömning av syndromets svårighetsgrad. Den har använts i en stor undersökning av patienter med RLS och har visat sig ge ett relativt tillförlitligt mått på den kliniska graden av tillståndet. Skalan används numera i studier för att utvärdera olika behandlingar av RLS. Den består av 10 frågor där man väljer en siffra mellan 0 och 4. Ju högre siffra, desto svårare symtom. Om du tror att du lider av restless legs kan du göra en egen bedömning med hjälp av denna metod.