

Självtest - Frågeschema för RLS svårighets skala.

International Restless Legs Syndrome Study Group (IRLSSG) som definierade de diagnostiska kriterierna har tagit fram en skattningsskala för bedömning av svårighetsgraden av RLS.

Skalan används numera över hela världen av patienter med RLS och ingår ofta som en viktig komponent i olika forskningsprojekt. Skalan har visat sig ge ett relativt tillförlitligt mått på den kliniska graden av tillståndet.

Skattningsskalan 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.

Resultat

0	poäng;	ingen RLS
1 – 10	poäng;	mild RLS
11 – 20	poäng;	medelsvår RLS
21 – 30	poäng;	svår RLS
31 – 40	poäng;	mycket svår RLS

Om du har påbörjat någon behandling eller känner att det har skett en försämring av ditt tillstånd kan du upprepa testet för att se hur ditt tillstånd har förändrats. Minsta lilla förändring kan ha stor betydelse för dig personligen, men för att det ska betraktas som relevant krävs i regel en skillnad på 10 poäng.

Här kan du testa dig själv enligt RLS svårighetskala:

Bedömningsskala för besvär vid Restless Legs enligt IRLSSG.

Bedöm dina besvär utifrån följande tio frågor. Om inte annat sägs ska bedömningen gälla dina genomsnittliga symtom under den senaste veckan.

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) Svag lindring
- (2) Måttlig lindring
- (1) Fullständig eller nästan fullständig lindring
- (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) Inga

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

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

6. Sammantaget, hur svår är din RLS sjukdom?

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

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)

(1) Lätta (Mindre än 1 timme per dygn)

9. Sammantaget, hur stor effekt har RLS symtomen 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 RLS symtom - exempelvis i form av ilska, depression, sorg, ångest eller retlighet?

(4) Mycket starkt

(3) Starkt

(2) Måttligt

(1) Lätt

(0) Inte alls
