

# International Restless Legs Syndrome Scale

Namn \_\_\_\_\_ Personnummer \_\_\_\_\_

Kryssa för det alternativ som bäst stämmer överens med din upplevelse.

1. Överlag, hur skulle du gradera obehagen orsakade av restless legs i dina armar eller ben?

- (4) Mycket stora
- (3) Stora
- (2) Måttliga
- (1) Små
- (0) Obefintliga

2. Överlag, hur skulle du gradera behovet av att röra på dig på grund av restless legs?

- (4) Mycket stort
- (3) Stort
- (2) Måttligt
- (1) Litet
- (0) Obefintligt

3. Överlag, hur stor lindring från restless legs obehag i ben eller armar fick du av att röra på dig?

- (4) Ingen lindring
- (3) Liten lindring
- (2) Måttlig lindring
- (1) Antingen fullständig lindring eller nästan fullständig lindring.
- (0) Inga restless legs symtom att lindra

4. Hur stora är dina sömnstörningar på grund av restless legs?

- (4) Mycket stora
- (3) Stora
- (2) Måttliga
- (1) Små
- (0) Obefintliga

5. Hur stor är din trötthet eller sömnhet på dagen till följd av restless legs besvär?

- (4) Mycket stor
- (3) Stor
- (2) Måttlig
- (1) Liten
- (0) Obefintlig

6. Hur svår är din restless legs i sin helhet?

- (4) Mycket svår
- (3) Svår
- (2) Måttlig
- (1) Mild
- (0) Obefintlig

7. Hur ofta har du restless legs symtom

- (4) Mycket ofta (innebär 6 till 7 dagar per vecka)
- (3) Ofta (innebär 4 till 5 dagar per vecka)
- (2) Ibland (innebär 2 till 3 dagar per vecka)
- (1) Sällan (innebär 1 dag per vecka)
- (0) Aldrig

8. När du har restless legs symtom, hur svåra är de då i genomsnitt?

- (4) Mycket svåra (innebär 8 timmar eller mer per dygn)
- (3) Svåra (innebär 3 till 8 timmar per dygn)
- (2) Måttliga (innebär 1 till 3 timmar per dygn)
- (1) Milda (innebär mindre än 1 timma per dygn)
- (0) Obefintliga

9. Totalt sett, hur mycket påverkar restless legs din förmåga att klara av dagliga aktiviteter, t.ex. ett tillfredsställande familjeliv, hemmaliv, socialt liv, skol-, eller arbetsliv?

- (4) Våldigt mycket
- (3) Mycket
- (2) Delvis
- (1) Lite
- (0) Inte alls

10. Hur stora är dina humörstörningar på grund av restless legs symtom, t.ex. att du blir arg, deprimerad, ledsen, ängslig eller lättirriterad?

- (4) Mycket stora
- (3) Stora
- (2) Måttliga
- (1) Milda
- (0) Obefintliga