

# Skattningsskala för RLS – Restless Legs Syndrom



Du kan även göra testet på

[www.rls.nu](http://www.rls.nu)

# IRLS-skalan – självtest

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-besvär?

- (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-besvär?

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

6) Sammantaget, hur svår är din RLS-sjukdom?

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

7) Hur ofta känner du av RLS-besvär?

- (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-besvär, 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 RLS-besvärerna på din förmåga att genomföra 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-besvär, t.ex. i form av ilska, depression, sorg, ångest eller retlighet?

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

Min totala poäng: .....

Datum: .....

För beskrivning av testet, se baksidan >>

# Har du svåra RLS-besvär?


## Testa dig själv med 10 frågor

### Skattningsskala för RLS

Det finns idag inte något blodprov eller annat "objektivt" test som kan mäta om en individ har RLS, eller värdera hur svåra besvären är. RLS är alltså något individen själv "upplever" vilket innebär att patientens svar på frågor om typiska RLS-symtom behövs för att värdera graden av RLS. För detta behövs en praktisk s.k. skattningsskala. En internationell expertgrupp har konstruerat en sådan och testat den under strikt kontrollerade former. Den ger en relativt säker bedömning av RLS-besvärens svårighetsgrad.\* Men det är endast en läkare som kan ställa diagnos och göra en allsidig medicinsk bedömning av dina symtom. \*\*

### Gör så här

Besvara de 10 frågorna på andra sidan genom att markera det alternativ som stämmer bäst med dina besvär. Grunda svaren på dina genomsnittliga symtom under de senaste 2 veckorna – inte utifrån enstaka dagar/nätter. Alternativen ger 0 till 4 poäng per fråga som läggs samman till din totalpoäng. Ju högre poäng, desto svårare RLS.



Det finns inga exakta brytpunkter för svårighetsgraden av RLS. När självtestets tillförlitlighet prövades i en studie använde man sig av en kontrollgrupp bestående av personer som inte hade några kända RLS-besvär. 90% av dessa fick inga poäng alls på testet. De RLS-patienter som ingick i undersökningen fick i genomsnitt drygt 20 poäng.\*

#### **0–10 poäng: Ingen RLS till mild RLS**

Normalt ingen läkarbehandling, pröva livsstilsförändring på egen hand.

#### **11–20 poäng: Måttlig till medelsvår RLS**

Konsultera din husläkare eller vårdcentral.

#### **21–30 poäng: Svåra RLS-besvär**

Sök medicinsk hjälp hos din husläkare eller vårdcentral.

#### **31–40 poäng: Mycket svåra RLS-besvär**

Sök medicinsk hjälp hos din husläkare eller vårdcentral så snart som möjligt.

\* The International Restless Legs Study Group (IRLSSG), Validation of the International Restless Legs Syndrome Study Group rating scale for restless legs syndrome. Sleep Medicine 2003; 2(vol 4):121-32.

\*\* Detta självtest ger endast allmän information om RLS. Det är endast läkare som kan bedöma en enskild individs tillstånd och medicinska behov. Innehållet på denna plats kan inte användas för diagnos eller som behandlingsrekommendation.