



## Checkliste Restless legs Syndrom –

sind Ihre Beschwerden RLS-Symptome?

Wenn Sie mehr als zwei der folgenden zehn Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie mit Ihrem Arzt über diese Symptomatik sprechen. Er kann abklären, ob Sie möglicherweise unter einem RLS leiden.

- Leiden Sie in Ruhe- und Entspannungssituation (Fernsehen, Kino, Busfahrten etc.) unter unangenehmen bis qualvollen Missempfindungen wie Ziehen, Jucken, Reißen und Kribbeln in den Beinen oder Armen? ja  nein
- Werden Sie in solchen Situationen durch einen unstillbaren Bewegungsdrang zum Aufstehen und Umhergehen gezwungen? ja  nein
- Sind diese Beschwerden durch aktive Bewegungen, kalte Fußbäder, Massagen o.ä. vorübergehend zu lindern oder zu beseitigen? ja  nein
- Haben Sie keine oder kaum Beschwerden, solange Sie am Tag in Bewegung sind? ja  nein
- Bemerkten Sie eine Zunahme der Beschwerden abends oder nachts? ja  nein
- Leiden Sie unter Ein- und/oder Durchschlafstörungen? ja  nein
- Fühlen Sie sich tagsüber häufig müde, abgespannt und erschöpft? ja  nein
- Verhindern die Beschwerden in den Beinen auch tagsüber die ersehnte Ruhe und Entspannung und fühlen Sie sich durch die Beschwerden in Ihren sozialen Aktivitäten eingeschränkt /z.B. Verzicht auf Kino- oder Theaterbesuche, Vermeiden von Flugreisen)? ja  nein
- Bemerkte Ihr Partner nachts häufig unwillkürliche Zuckungen Ihrer Beine oder Füße während Sie schlafen? ja  nein
- Gibt es jemanden in Ihrer Verwandtschaft, der über ähnliche Symptome klagt? ja  nein