

IRLS-Schweregradskala

In den letzten 2 Wochen...

1) Wie stark würden Sie die RLS-Beschwerden in Ihren Beinen oder Armen einschätzen?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Nicht vorhanden

2) Wie stark würden Sie Ihren Drang einschätzen, sich wegen Ihrer RLS-Beschwerden bewegen zu müssen?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Nicht vorhanden

3) Wie sehr wurden die RLS-Beschwerden in Ihren Beinen oder Armen durch Bewegung gelindert?

- 4 überhaupt nicht gelindert
- 3 Ein wenig gelindert
- 2 Mäßig gelindert
- 1 Vollständig oder fast vollständig gelindert
- 0 Es mussten keine RLS-Beschwerden gelindert werden

In der letzten Woche...

4) Wie sehr wurde Ihr Schlaf durch Ihre RLS-Beschwerden gestört?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Überhaupt nicht

5) Wie müde oder schläfrig waren Sie tagsüber wegen Ihrer RLS-Beschwerden?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Überhaupt nicht

6) Wie stark waren Ihre RLS-Beschwerden insgesamt?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Nicht vorhanden

7) Wie oft sind Ihre RLS-Beschwerden aufgetreten?

- 4 Sehr oft (das heißt an 6 bis 7 Tagen in der Woche)
- 3 Oft (das heißt an 4 bis 5 Tagen in der Woche)
- 2 Manchmal (das heißt an 2 bis 3 Tagen in der Woche)
- 1 Selten (das heißt an einem Tag in der Woche)
- 0 Überhaupt nicht

8) Wenn Sie RLS-Beschwerden hatten, wie stark waren diese durchschnittlich?

- 4 Sehr (das heißt an 8 Stunden oder mehr an einem 24-Studentag)
- 3 Ziemlich (das heißt an 3 bis 8 Stunden an einem 24-Studentag)
- 2 Mäßig (das heißt an 1 bis 3 Stunden an einem 24-Studentag)
- 1 Leicht (das heißt an weniger als 1 Stunde an einem 24-Studentag)
- 0 Nicht vorhanden

9) Wie sehr haben sich Ihre RLS-Beschwerden auf Ihre Fähigkeit ausgewirkt, Ihren Alltagstätigkeiten nachzugehen, z. B. ein zufriedenstellendes Familien-, Privat-, Schul oder Arbeitsleben zu führen?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Überhaupt nicht

10) Wie stark haben Ihre RLS-Beschwerden Ihre Stimmung beeinträchtigt, waren Sie z. B. wütend, niedergeschlagen, traurig, ängstlich oder gereizt?

- 4 Sehr
- 3 Ziemlich
- 2 Mäßig
- 1 Leicht
- 0 Überhaupt nicht

Summe: _____

IRLS-Gesamtscore:

0 = kein RLS, 1-10 = mildes RLS, 11-20 = mittelgradiges RLS, 21-30 = schweres RLS, 31-40 = sehr schweres RLS