

Selbstdiagnose-Fragebogen

Je mehr der folgenden Fragen Sie mit „ja“ beantwortet werden, um so wahrscheinlicher ist es, dass Sie unter einem RLS leiden (die Fragen stammen aus dem Ratgeber von Tergau/Zerbst):

Leiden Sie unter Missempfindungen in den Beinen (einem Ziehen, Reißen, Stechen, Jucken oder Kribbeln), Schmerzen, Krämpfen oder anderen unangenehmen Empfindungen, die Sie nur schwer beschreiben können?

Sind diese Empfindungen mit einem starken Bewegungsdrang verbunden?

Verschafft Bewegung (beispielsweise Aufstehen und Umherwandern, Kniebeugen oder Beinbewegungen im Bett) Ihnen Erleichterung oder verschwinden die Missempfindungen für einige Zeit, wenn Sie Ihre Beine und Füße massieren, bürsten, mit heißem oder kaltem Wasser ab duschen usw.?

Treten die Symptome hauptsächlich abends und nachts auf – eventuell auch tagsüber, wenn Sie die Beine ruhig halten oder sich in einem Zustand der Entspannung befinden (Mittagsschlaf, Kinobesuch, Autofahrt usw.)?

Berichtet Ihr Partner, dass Sie im Schlaf öfter ruckartige oder stoßende Bewegungen mit den Füßen und Beinen machen? Oder erwachen Sie auch selbst manchmal an solchen Beinbewegungen?

Leiden Sie aufgrund dieser Beschwerden an Schlafstörungen? Fällt es Ihnen schwer, abends einzuschlafen und/oder nachts durchzuschlafen?

Haben/hatten andere Menschen in Ihrer Familie (Eltern, Verwandte ersten Grades) ähnliche Beschwerden?