

Unihäiriöpoliklinikan Levottomat jalat-kysely

Kysely tehdään vain Levottomat jalat oireyhtymän diagnoosi-kriteerien täyttyessä, oireilun vaikeusasteen arvioimiseksi

Kuinka monta kertaa viikossa olet kokenut illalla nukkumaan mennessä tai yöllä yrittäessäsi nukkua jaloissasi pakonomaista liikuttelutarvetta liittyen epämiellyttäviin tuntemuksiin (kivun, pakotuksen, kuumotuksen, kihelmöinnin, puutumisen tai rauhattomuuden tunnetta), jota liikuttelu lievittää?

_____ **kertaa viikossa**

Vaikeusaste viimeksi kuluneen viikon aikana

1. Kuinka vaikeaksi koit levottomien jalkojen aiheuttamat **epämiellyttävät tuntemukset** jaloissa?
 0. Ei lainkaan
 1. Lievä
 2. Melko vaikea
 3. Vaikea
 4. Erittäin vaikea

2. Kuinka vaikeaksi koit **pakonomaisen liikuttelun tarpeen**?
 0. Ei lainkaan
 1. Lievä
 2. Melko vaikea
 3. Vaikea
 4. Erittäin vaikea

3. Kuinka paljon **liikuttelu lievitti** oireita?
 0. Kysymys ei sovi, koska minulla ei ollut oireita
 1. Lievitti oireet täysin
 2. Lievitti kohtalaisesti
 3. Lievitti vähän
 4. Ei lievittänyt

4. Kuinka paljon oireet **haittasivat nukahtamista tai nukkumista**?
 0. Ei haittaa
 1. Lievää haittaa
 2. Kohtalaista haittaa
 3. Vaikeaa haittaa
 4. Erittäin vaikeaa haittaa

5. Kuinka vaikeana koitte levottomista jaloista johtuvan **päiväaikaisen väsymyksen tai uneliaisuuden**?
 0. Ei haittaa
 1. Lievää haittaa
 2. Kohtalaista haittaa
 3. Vaikeaa haittaa
 4. Erittäin vaikeaa haittaa

6. Kuinka vaikeana **kokonaisuudessaan** koitte levottomat jalat oireet?

0. Ei oireita
1. Lievä
2. Melko vaikea
3. Vaikea
4. Erittäin vaikea

7. **Kuinka usein** koit levottomien jalkojen oireita

0. Ei kertaakaan
1. Harvoin (yhtenä päivänä viikossa)
2. Joskus (2 – 3 päivänä viikossa)
3. Usein (4 – 5 päivänä viikossa)
4. Erittäin usein (6 – 7 päivänä viikossa)

8. **Oireiden kesto** keskimäärin vuorokauden aikana

0. Ei oireita (ei levottomien jalkojen oireita viime viikolla)
1. Alle tunnin
2. Noin 1-3 tuntia
3. Noin 3-8 tuntia
4. Vähintään 8 tuntia

9. Kuinka paljon oireet **haittasivat päivittäisten tehtäviesi hoitamista**, esimerkiksi kotona, koulussa tai työssä?

0. Ei haittaa
1. Lievää haittaa
2. Kohtalaista haittaa
3. Vaikeaa haittaa
4. Erittäin vaikeaa haittaa

10. Kuinka paljon koit oireiden **vaikuttavan mielialaasi haitallisesti** (esimerkiksi alakuloisuus, ärtymys, ahdistus)

0. Ei vaikutusta
1. Lievää vaikutusta
2. Kohtalaista vaikutusta
3. Voimakasta vaikutusta
4. Erittäin voimakasta vaikutusta

Levottomat jalat oireiden vaikeusaste Summapisteet kysymyksistä 1-10

Lievä 1-10

Kohtalainen 11-20

Vaikea 21-30

Erittäin vaikea 31-40

Muokattu englanninkielisestä IRLSSG versiosta (Walters ym. Validation of the International Restless Legs Syndrome Study Group rating scale for restless legs syndrome. The International Restless Legs Syndrome Study Group. Sleep Med. 2003 Mar;4(2):121-32).