

## Cambridge-Hopkins Questionnaire (CH-RLSq)

**Instruksjon:** Vennligst svar på hvert av spørsmålene under ved på krysse for det alternativet som stemmer for deg.

- 
1. Har du eller har du hatt gjentatte ubehagelige følelser eller sanseforannelser i beina mens du sitter eller ligger?  
Ja Nei
  
  2. Har du eller har du hatt et gjentatt behov for å bevege beina dine mens du sitter eller ligger?  
Ja Nei
  
  3. Er du mer tilbøyelig til å ha disse følelsene når du er i ro (enten sitter eller ligger) eller når du er fysisk aktiv?  
I ro Fysisk aktiv
  
  4. Dersom du står opp eller beveger deg når du har disse følelsene, blir disse følelsene bedre mens du faktisk beveger deg?  
Ja Nei Vet ikke
  
  5. På hvilket tidspunkt på døgnet er det størst sannsynlighet for at disse følelsene oppstår?  
Om morgenen Midt på dagen Om kvelden Om natten Likt til alle tider
  
  6. Vil det å bare flytte på foten en gang uten å fortsette å bevege den vanligvis fjerne disse følelsene?  
Fjerner vanligvis følelsene Fjerner de vanligvis ikke Vet ikke
  
  - 7a. Oppstår disse følelsene noen gang på grunn av muskelkramper?  
Ja Nei Vet ikke
  
  - 7b. Hvis så, oppstår de alltid på grunn av muskelkramper?  
Ja Nei Vet ikke
- 

Kilde: Allen et al. (2009). Sleep Medicine, 10, 1097-1100.

Skåring:

Definitiv RLS: Ledd 1 = Ja, Ledd 2 = Ja, Ledd 3 = I ro, Ledd 4 = Ja, Ledd 5 = IKKE om morgenen, Ledd 6 = Fjerner de vanligvis ikke, 7a = Nei eller 7b = Nei.