



Mijn RLS-monitor™

Hulpmiddel bij de communicatie over mijn RLS*

* RLS: Restless Legs Syndroom

Ontwikkeld door UCB <http://www.ucb.com/>

Ondersteund door de 'European Alliance for Restless Legs Syndrome' (EARLS) <http://www.earls.eu/>

Hoe vult u uw RLS*-monitor™ in?

Het **Restless Legs Syndroom** (ziekte van Willis-Ekbom, rusteloze benen) wordt gekenmerkt door vreemde, niet te bedwingen en kwellende gevoelens die van diep in de benen komen. Die gevoelens zijn soms moeilijk te beschrijven, bijvoorbeeld als u uw dokter probeert uit te leggen waarom u niet kunt slapen, ontspannen of stilzitten.

Hieronder staat een lijstje van woorden die door mensen met RLS veel worden gebruikt om te beschrijven wat zij ervaren. Misschien kunt u aan de hand hiervan makkelijker beschrijven welk gevoel u heeft in uw benen:

- Springbenen
- Wiebelbenen
- Bubbelbenen
- Discobenen
- Elektrische schokken
- Mieren in mijn benen
- Groeipijnen
- Nerveuze benen
- Diep jeukende benen
- Pijnscheuten
- Trekkerig en branderig gevoel

Mijn RLS-monitor™ is ontwikkeld door UCB en goedgekeurd door de 'European Alliance for Restless Legs Syndrome' (EARLS) om u als RLS-patiënt te helpen bij het communiceren met uw dokters.

Met dit hulpmiddel kunt u vóór uw afspraak bij de dokter uw situatie beschrijven en beoordelen. Tijdens uw afspraak bij de dokter kunt u zo alle belangrijke punten nalopen, zonder dat u dingen vergeet.

Hoe ging het de afgelopen 7 dagen en nachten met mijn RLS?

Hoe vaak heb ik mijn medicijnen tegen RLS ingenomen?

MEDICIJNEN TEGEN RLS (naam, toedieningsvorm, dosering)	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21
1.										
2.										

Hoe heb ik mijn medicijnen tegen RLS ingenomen?

Schrijf alle medicijnen op die u inneemt voor uw RLSklachten. Dat kunnen ook pijnstillers of slaapmiddelen zijn.

Als u noteert wanneer u ze inneemt en in welke dosering, kan uw dokter kijken of de behandeling die u nu krijgt voldoende effectief is. Als u van een bepaald middel twee verschillende toedieningsvormen inneemt (bijv met directe of verlengde afgifte), noteer die middelen dan apart.

Hoe gaat het met mij en mijn RLS sinds mijn laatste bezoek aan de dokter was?

Heb ik andere medicijnen ingenomen sinds ik de laatste keer bij de dokter was? Welke medicijnen?

ANDERE MEDICIJNEN (naam, toedieningsvorm, dosering)	ja	nee
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb ik andere medicijnen ingenomen sinds ik de laatste keer bij de dokter was?

Het kan zijn dat geneesmiddelen die u om andere redenen of voor andere aandoeningen heeft ingenomen de klachten van uw RLS kunnen versterken of zelfs opwekken. Voorbeelden zijn medicijnen tegen:

- Verkoudheid (bijv. difenhydramine)
- Brandend maagzuur (bijv. metoclopramide)
- Psychose (bijv. fenothiazinen)
- Schizofrenie (bijv. risperidon, olanzapine)
- Depressiviteit (bijv. een selectieve serotonineheropnameblokker zoals fluoxetine, sertraline en citalopram)
- Allergie (bijv. dimenhydrinaat, dimetindeen)

Wijs uw dokter erop als u deze geneesmiddelen gebruikt. Aangezien RLS bij iedereen anders is, is het belangrijk om alle medicijnen die u heeft ingenomen te noteren, niet alleen de middelen waarvan al bekend is dat ze RLS verergeren.

Mijn RLS-monitor

Hoe gaat het met mij en mijn RLS sinds mijn laatste bezoek aan de dokter?

Heeft de dokter mijn behandeling bij mijn laatste bezoek veranderd?

ja	nee
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Heb ik sinds mijn laatste bezoek last gehad van...

Augmentatie is de belangrijkste complicatie die bij de behandeling van RLS kan optreden. Het risico van augmentatie is bij het ene geneesmiddel groter dan bij het andere. Bij augmentatie verergeren uw klachten en U merkt dit als volgt:

- Uw klachten beginnen vroeger op de dag.
- In rust beginnen uw klachten eerder dan u gewend bent.
- Uw klachten kunnen zich uitbreiden naar andere delen van uw lichaam – zoals uw romp en uw armen.
- U merkt dat bij een hogere dosering van uw medicijn de klachten verergeren.

Het is niet makkelijk om de diagnose augmentatie te stellen. Door uw antwoorden op de volgende vijf vragen krijgt uw dokter misschien precies de informatie die hij nodig heeft. Hij kan dan besluiten om bij u de medicatie aan te passen, om uw klachten beter te kunnen behandelen.

bezoek aan de dokter?

Is er iets ongebruikelijks gebeurd dat voor verergering van mijn RLS kan hebben gezorgd?

ja	nee
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ben ik blootgesteld geweest aan factoren die mijn RLS kunnen verergeren?

Alcohol, nicotine of cafeïne en factoren en omstandigheden zoals stress en depressiviteit kunnen de klachten van RLS negatief beïnvloeden.

Wanneer u merkt dat uw RLS-klachten verergeren, overweeg dan of dit kan komen door een gedragsverandering (bijv. meer alcohol- of cafeïne houdende dranken) of een geestelijke of lichamelijke verandering?



Hoe ging het de afgelopen 7 dagen en nachten met mijn RLS?

➤ Hoe voelde ik mij?

	DAG 1					DAG 2					DAG 3					DAG 4					DAG 5					DAG 6					DAG 7									
	Datum:/...../.....				/...../.....				/...../.....				/...../.....				/...../.....				/...../.....				/...../.....									
	Tijdperiode Van tot (uur)																																							
	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21
Ik heb geen klachten. 😊	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb wel wat klachten, maar die storen me niet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb klachten die me storen, maar ik kan ermee omgaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb klachten die heel vervelend zijn. 😞	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

➤ Hoe heb ik mijn medicijnen tegen RLS ingenomen?

MEDICIJNEN TEGEN RLS (naam, toedieningsvorm, dosering)	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21	07	12	15	18	21
1	AANTAL EENHEDEN DAT IK HEB INGENOMEN																																		
.....	TOTALE DOSERING (IN TE VULLEN DOOR DE DOKTER)																																		
2																																			
.....																																			
3																																			
.....																																			
4																																			
.....																																			
5																																			
.....																																			

Hoe gaat het met mij en mijn RLS sinds mijn laatste bezoek aan de dokter?

- **Heb ik andere medicijnen ingenomen sinds ik de laatste keer bij de dokter was?**
Welke medicijnen?

ANDERE MEDICIJNEN (naam, toedieningsvorm, dosering)
1
2
3
4
5

- **Is er iets ongebruikelijks gebeurd dat voor verergering van mijn RLS kan hebben gezorgd?**
Wat voor ongebruikelijke dingen?

	JA	NEE
Stress	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cafeïne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veranderde stemming / depressie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere dingen? Zo ja, wat voor ongebruikelijke dingen?		

- **Heeft de dokter mijn behandeling bij mijn laatste bezoek veranderd?** JA NEE
- **Sinds mijn laatste bezoek is mij opgevallen...**

	JA	NEE
Blijvende verergering van mijn klachten, terwijl ik me goed aan de voorschriften heb gehouden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Blijvende verergering van mijn klachten na verhoging van de dosering, terwijl een verlaging van de dosering minder klachten geeft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klachten die eerder in de middag/avond beginnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uitbreiding van klachten naar delen van het lichaam waar ik tot nu toe geen klachten had	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eerder optreden van de klachten wanneer ik me overdag wil ontspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⚠ Als u veel last heeft van uw klachten of als u op minimaal één van de bovenstaande vragen met 'JA' heeft geantwoord, neem dan contact op met uw dokter of vraag een consult aan bij een RLS-specialist.