

Herkent u deze kenmerken?

- Bij stil zitten of liggen, krijgt u een vervelend, kruiperig, branderig soms jeukend, prikkelend gevoel in uw kuiten of benen (en soms ook in uw armen)
- Als u gaat bewegen, worden de klachten minder
- De klachten komen vooral 's avonds en 's nachts, waardoor uw nachtrust verstoord kan worden

Het Restless Legs Syndroom is een aandoening van het zenuwstelsel. Men kent de oorzaak nog niet maar wetenschappers hebben de aanwijzing dat het om een verstoring gaat in de boodschappen van de ene zenuwcel naar de andere. Daardoor ervaart u het vervelende gevoel in uw ledematen, waardoor u wel moet gaan bewegen. Dan verminderen de klachten wel, maar als u weer gaat zitten of rusten, kan het vervelende, onrustige gevoel weer terugkeren.

Door het vervelende gevoel in de benen overdag kunnen ernstige beperkingen in uw sociale leven optreden. Het kan het rustig lezen van een krant, uw functioneren op het werk of het bezoeken van een theater verstoren

Onweerstaanbare drang om uw benen en/of armen te bewegen?

Met onaangename gevoelens als kriebel, jeuk, prikkels, branderig of pijnlijk gevoel in benen en/of armen?

Vooral wanneer u rustig zit of ligt?

Vooral 's avonds en 's nachts?

Met als gevolg slapeloosheid?

Er is iets aan te doen:
De Stichting Restless Legs helpt u daarbij

Stichting Restless Legs

Antwoordnummer 319
6700 WB Wageningen

Telefonisch spreekuur:
0900-7574636

(1 cent per minuut)
Ma-Vrij tussen 19 en 20 uur

info@stichting-restless-legs.org

www.stichting-restless-legs.org

Patiënteninformatie

Restless Legs Syndrome

Neem het serieus!



Er is iets aan te doen: De Stichting Restless Legs helpt u daarbij

Het Restless Legs Syndroom is een serieuze aandoening waar zeker naar schatting 5-10% van de bevolking last van heeft, en 1-3% zo erg dat er behandeling gewenst wordt. Veel mensen zijn wel bekend met de belangrijkste symptomen maar onvoldoende bekend met het feit dat het om een aandoening van het zenuwstelsel gaat die soms ernstige gevolgen kan hebben. Men kan er jaren mee rond blijven lopen zonder een diagnose van een dokter te vragen, laat staan dat men weet dat er behandelingsmogelijkheden zijn.

De Stichting Restless Legs adviseert u bij het herkennen van de aandoening. Daarnaast helpen we u om zelf of samen met de juiste behandelaar of onze ervaringsdeskundigen te zoeken naar een therapie of methode om klachten te verminderen en er goed mee om te gaan. Neem het serieus, er is echt iets aan te doen!

Bel, vraag, mail ons:

telefonisch advies: 0900 rlsinfo (1 cent per minuut)

schriftelijke vragen: Stichting Restless Legs

Marterlaan 13, 6705 CK Wageningen

email: info@stichting-restless-legs.org

website: www.stichting-restless-legs.org

Door de symptomen van restless legs kan de nachtrust worden verstoord. Onrustige bewegingen, het bed uit moeten, gaan lopen, de koude vloer opzoeken, zijn bekende verschijnselen. Acht van de tien mensen met restless legs maken in hun slaap onwillekeurige beenbewegingen, zoals schoppen of strekken. Een verstoorde nachtrust heeft tot gevolg dat u in een vicieuze cirkel terecht kunt komen en daardoor overdag minder goed kunt functioneren. Het gaat dus om een serieuze aandoening.

Noodzaak voor een goede diagnose

Het Restless Legs Syndroom gaat meestal niet vanzelf over. Het komt in 60% van de gevallen in de familie voor, maar hoeft zeker niet geaccepteerd te worden. Vooral niet als de verschijnselen verergeren naarmate men ouder wordt. Een verstoord sociaal leven en ritme van dag en nacht door restless legs is niet normaal en behoeft een goede aanpak, met als eerste stap een diagnose door een arts. Door uw klachten en situatie bespreekbaar te maken, kunt u er ook iets aan gaan doen.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Er is een aantal vuistregels die u kunt hanteren om minder snel last te krijgen van restless legs.

- Gebruik niet te veel koffie of alcohol
- Vermijd stress
- Zorg voor voldoende, matige, beweging
- Zorg voor een regelmatig leefritme, met vaste tijden voor opstaan en naar bed gaan
- Probeer in de loop van de avond tot rust te komen, zodat u ontspannen naar bed gaat

Restless legs is sinds een aantal jaren met duidelijke leefregels en eventueel met medicijnen te behandelen. Onderzoekers komen steeds meer te weten over het Restless Legs Syndroom. Het gevolg van die onderzoeken is dat er de afgelopen jaren nieuwe medicijnen zijn ontwikkeld, die worden vergoed door uw verzekering. Deze medicijnen kunnen de oorzaak van uw rusteloze benen niet wegnemen. Wel kunnen ze de klachten aanzienlijk verminderen of zelfs geheel laten verdwijnen. Het gebruik van de juiste medicijnen dient zorgvuldig afgestemd te worden na diagnose door de dokter.

Wat kunt u van de Stichting Restless Legs verwachten?

- Hulp bij het herkennen van de symptomen en hoe u dit bespreekbaar kunt maken.
- Advies over wat u er zelf aan kunt doen en wat u van de dokter kunt verwachten.
- Samen met deskundigen nagaan wat te doen bij twijfel, het uitblijven van het gewenste effect of bijwerkingen van een medische behandeling.
- Voorlichtingsbijeenkomsten door heel Nederland om meer te weten te komen over het Restless Legs Syndroom en wat er aan te doen is.
- Een nieuwsblad met het laatste nieuws over onderzoek, ervaringen en ontwikkelingen rond het Restless Legs Syndroom.
- Een informatieve, onafhankelijke website en advies dat is samengesteld door ervaringsdeskundigen, in overleg met medische adviseurs.
- Verwijzing naar een neuroloog, die gespecialiseerd is in het Restless Legs Syndroom.