

Restless Legs-Patientforeningen
Hornbækvej 666 B
3100 Hornbæk

49 75 56 56 (efter 12:00)
restless@legs.dk
www.restlesslegs.dk

Støt Restless Legs-Patientforeningen ved et medlemskab!

Medlemskabet følger kalenderåret dog således, at det første kontingentår gælder det indeværende samt det efterfølgende kalenderår.

Kr. 145 for enkeltpersoner.

Kr. 1.800 for virksomheder, organisationer, institutioner og lignende.

Kontingentet kan også betales ved at overføre beløbet til reg.nr. 3194 - konto nr. 1003747.

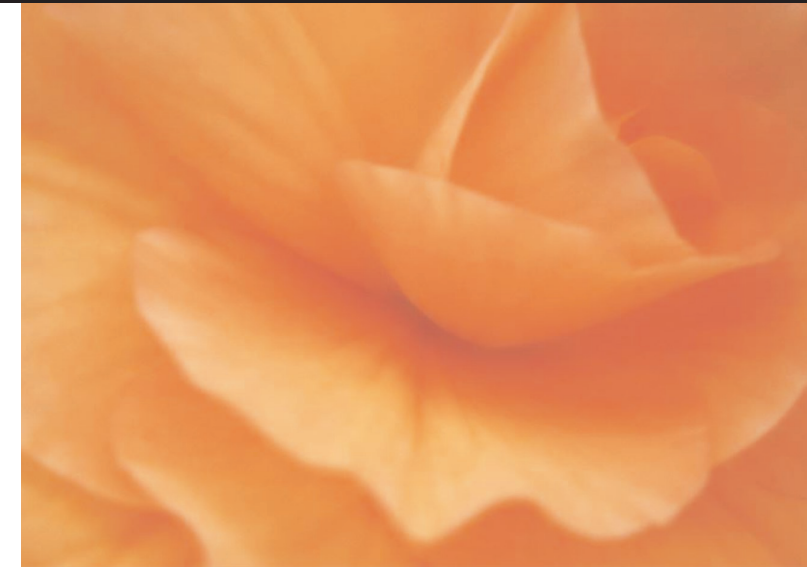
Bemærk venligst, at der kan gå op til en uge før indmeldelsen er registreret. Anfør en eventuel e-mailadresse ved indmeldelsen. Det letter og billiggør kommunikationen mellem medlemmerne og patientforeningen.

10 råd om god søvn

1. Sørg for at have en god seng, som passer dig med hensyn til størrelse, madrastype og sengeklæder.
2. Soveværelset skal have en passende temperatur, dvs. ikke for varmt og ikke for tørt.
3. Sengen er til søvn og sex, undgå andre aktiviteter i sengen, således at sengen ikke forbindes med andet.
4. Stå op på samme tid hver dag, eventuelt også på fridage. Det styrker kroppens indre ur.
5. Undgå voldsom fysisk aktivitet, umiddelbart inden du lægger dig. Læg hellere træningen et par timer, inden du går i seng.
6. Undgå store måltider, kaffe, cola og andre stimulanter, inden du går i seng.
7. Gå imidlertid ikke sulten i seng, tag i så fald et lille mellemmåltid gerne med noget varmt at drikke for eksempel beroligende te eller varm mælk.
8. Et varmt bad, umiddelbart inden du lægger dig, kan også være søvnfremkaldende.
9. Hvis du ikke kan sove, eller vågner og ikke kan falde i søvn igen, så stå op (for at undgå at skabe en betinget refleks som gør, at sengen forbindes med ikke-søvn). Læs en bog (ikke for spændende), gæt kryds- og tværs.

Når du føler dig søvnig, kan du gå tilbage til sengen igen.
10. Prøv med forskellige former for afspænding, eller lyt til stille beroligende musik, som du kan lide.

Sørg for at have en musikafspiller, som slukker af sig selv efter en vis tid - lydløst.



Plages du af uro i benene?

- Har du et påtrængende behov for at bevæge benene, ledsaget af ubehagelige følelser i læggene?
- Forværres symptomerne ved hvile og inaktivitet?
- Lindres symptomerne ved bevægelse af benene?
- Forværres symptomerne om aftenen og/eller natten?



Kontakt Restless Legs-Patientforeningen
49 75 56 56 (efter kl. 12:00)

Søvnproblemer og Restless Legs

Det er ikke usædvanligt for os mennesker at skifte stil-ling, når vi sover. Faktisk gør vi det meget ofte i nattens løb, hvad enten vi opfatter det eller ej. Det er heller ikke usædvanligt med rykninger og trækninger i vore muskler under søvn.

Imidlertid lider mange mennesker af en neurologisk sygdom ved navn Restless Legs Syndrome (RLS), som her i landet er bedst kendt som uro i benene, der er en uophørlig krybende og stikkende, ofte smertende, følelse i læggene, der kun kan lindres ved bevægelse.

Hvor ubehagelig Restless Legs end kan være om dagen, kan den blive uudholdelig om natten og tvinge personen til at stå ud af sengen et utal af gange for at bevæge sig omkring og derved ofte helt forhindre den nødvendige søvn.

Træthed og søvnighed forværrer RLS-symptomerne. Det er derfor vigtigt at have gode søvnvaner. Mange RLS-ramte får den bedste søvn sent, i forhold til den normale 24-timers døgnrytme, og for dem fungerer det bedst at sove mellem f.eks. kl. 02:00 og 10:00.

Restless Legs medfører uregelmæssige søvnperioder og søvnløshed, som bringer uorden i søvnfaserne og mange tidsbestemte funktioner.

Restless Legs-symptomerne

Her ser du de fire karakteristiske symptomer på Restless Legs:

1. Et påtrængende behov for at bevæge benene, sædvanligvis ledsaget af ubehagelige følelser i læggene
2. Symptomerne forværres ved hvile og inaktivitet
3. Symptomerne ophører helt eller delvist ved bevægelse af benene
4. Symptomerne forværres om aftenen og/eller natten

Medicinsk behandling af Restless Legs

Plages du af Restless Legs, er du imidlertid ikke alene. Sundhedsministeriet anslår, at mindst 380.000 danskere har de samme symptomer som dine. Mange har en mild til moderat form for Restless Legs, men omkring 100.000 danskere lider af Restless Legs i en så svær grad, at de har behov for akut behandling. Medicinsk behandling med de såkaldte dopaminagonister gør det muligt at opnå en symptomfri tilværelse og derved en betydelig øget livskvalitet.

Hjemmesiden Restless Legs-Portalen

På Restless Legs-Patientforeningens hjemmeside www.restlesslegs.dk kan du få yderligere oplysninger om sygdommen og dens behandling, og du kan desuden ringe til rådgivningen på telefon 49 75 56 56 (hverdage efter kl. 12:00).

Hjemmesiden beskriver RLS-problemerne målrettet til patienter og pårørende samt til praktiserende læger og andre fagkyndige og bringer de seneste nyheder inden for RLS-området.

Under menupunktet "Hvad er Restless Legs?" kan du hente hjælp til dig selv og din praktiserende læge ved at læse artiklerne af neurologerne Merete Karlsborg og Poul Jennum og overlæge Jan Ovesen samt artiklen "Forslag til dosering ..." og aflevere disse fire artikler til din læge **forud** for en konsultation.

Desuden finder du her informationer om medicin og behandling.

Under andre menupunkter kan du f.eks. se videoer om RLS, læse artikler om RLS hos børn og i bred forstand orientere dig om den positive udvikling, der kendetegner Restless Legs-området.

**En Restless Legs-ramt
ved ikke, hvordan dagen er gået,
før natten er omme**

Danske Bank	GIRO INDBETALING	KVITTERING
Overførsel fra kontonummer 8 7	Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse 100 3747 RLS-Patientforeningen Hornbækvej 666 B 3100 Hornbæk	Check og lignende accepteres under forbehold af, at Danske Bank modtager betalingen. Når De betaler kontant på et posthus med terminal, er det kun posthusets kvitteringstryk, der er bevis for, hvilket beløb De har betalt. Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse 100 3747 RLS-Patientforeningen Hornbækvej 666 B 3100 Hornbæk
Indbetaler	Underskrift ved overførsel fra egen konto	Post Danmarks kvittering
Meddelelser vedr. betalingen kan kun anføres i dette felt.	Betalingsdato eller Betales nu	Gebyr for indbetaling betales kontant
<input type="checkbox"/> Enkelmedlem <input type="checkbox"/> Pårørendemedlem <input type="checkbox"/> Støttemedlem	<input type="checkbox"/> Medlemsforeninger <input type="checkbox"/> Støttefirmaer m.m. <input type="checkbox"/> Bidrag/gaver	<input type="checkbox"/> Abonnementer <input type="checkbox"/> Bidrag/gaver
Kroner	Øre	Øre
Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i nedensstående felt		
Dag Måned År		
Se X 40305 (03.06) DB 0759-24806		