

Wskaźniki Dobrego Samopoczucia (WHO-5)

Proszę wybrać odpowiedź na każde z pięciu stwierdzeń, która najlepiej określa Pani/Pana samopoczucie w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Proszę o zwrócenie uwagi, że wyższe cyfry oznaczają lepsze samopoczucie. Przykład: Jeśli czuła się Pani wesola/Jeśli czuł się Pan wesoly i w dobrym nastroju przez więcej niż połowę czasu w ciągu ostatnich dwóch tygodni, proszę zaznaczyć kwadrat z numerem 3 w górnym prawym rogu.*

	<i>W ciągu ostatnich dwóch tygodni</i>	Cały czas	Prawie cały czas	Więcej niż połowę czasu	Mniej niż połowę czasu	Od czasu do czasu	Nigdy
1	Czułam się wesola/Czułem się wesoly i w dobrym nastroju	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
2	Czułam się spokojna i odprężona/Czułem się spokojny i odprężony	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
3	Czułam się aktywna i energiczna/Czułem się aktywny i energiczny	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
4	Budziłam się z uczuciem świeżości i wypoczęta /Budziłem się z uczuciem świeżości i wypoczęty	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰
5	Moje życie codzienne było wypełnione interesującymi mnie sprawami	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰



Wskaźniki Dobrego Samopoczucia (WHO-5)

Wynik surowy uzyskuje się poprzez zsumowanie wyników odpowiedzi na pięć pytań.

Wynik surowy mieści się w przedziale od 0 do 25, przy czym 0 oznacza najgorszą z możliwych jakość życia a 25 oznacza najlepszą z możliwych jakość życia.

Aby otrzymać wynik procentowy w skali od 0 do 100, wynik procentowy należy pomnożyć przez 4. W wyniku procentowym 0 oznacza najgorszą z możliwych, a wynik 100 oznacza najlepszą z możliwych jakość życia.

Interpretacja:

Zaleca się przeprowadzenie testu Major Depression (ICD-10) Inventory lub innego testu na obecność depresji, jeśli wynik surowy wynosi poniżej 13 lub jeśli pacjent wybrał odpowiedź na któreś z pięciu pytań dającą 0 czy 1 punkt. Wynik poniżej 13 wskazuje na złe samopoczucie i stanowi wskazanie do przeprowadzenia badania w kierunku depresji zgodnie z klasyfikacją ICD-10.

Obserwacja zmian:

W celu obserwowania ewentualnych zmian samopoczucia, używa się wyniku procentowego. Różnica 10% oznacza istotną zmianę (według John Ware, 1996). . *

Jeśli czujesz, że powinieneś/powinnaś sprawdzić dogłębniej swoje samopoczucie przejdź tutaj: <https://ifightdepression.com/pl/>

