



## WHO-5

### 5 spørsmål om trivsel og velvære

Ved å svare på spørsmålene nedenfor kan du gi oss et bilde av hvor bra eller dårlig du føler deg for tiden.

Vennligst sett **en sirkel rundt det svaret som passer best** for hver uttalelse om hvordan du for det meste har følt deg gjennom de siste to ukene.

Legg merke til at høyere tall betyr bedre trivsel og velvære.

**Eksempel:** Hvis du det meste av tiden i de siste to ukene har følt deg glad og i godt humør, setter du en sirkel rundt tallet 4 på linjen ved siden av dette spørsmålet.

I de siste to ukene har jeg ...	Hele tiden	Det meste av tiden	Mere enn halve tiden	Mindre enn halve tiden	Av og til	Aldrig
følt meg glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
følt meg rolig og avslappet	5	4	3	2	1	0
følt meg aktiv og sterk	5	4	3	2	1	0
følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner	5	4	3	2	1	0
følt at mitt daglige liv har vært fylt av ting som interesserer meg	5	4	3	2	1	0

# VEILEDNING I BRUK AV WHO-5

## Skåring

**Råskåren** regnes ut ved å summere tallene for alle fem svar. Råskåren kan derfor variere mellom 0 som den verst mulige og 25 som best mulig livskvalitet.

For å omgjøre dette til **standardisert prosent-skåre** mellom 0 og 100, multipliseres råskåren med 4. En standardisert skåre på 0 er det verst mulige, mens en skåre på 100 betyr best mulig livskvalitet.

## Fortolkning

Det anbefales å gå gjennom Prime-MD PHQ og diagnostiske kriterier for depressiv episode (eller Prime-MD affektiv modul mv) hvis

råskåren er under 13 eller

hvis pasienten har svart 0 eller 1 på noen av spørsmålene.

En skåre under 13 tyder på at pasienten føler seg lite vel og bør undersøkes nærmere.

## Monitorering av endring under sykdoms- eller behandlingsforløp

Endring vises best ved bruk av standardisert prosentvis skåre. En endring på 10 % er signifikant (ref John Ware, 1996).