

WHO HEAOLU INDEKS (WHO-5)

Juhend:

“Palun märkige ära iga järgneva väite juures, milline neist on lähim Teie enesetundele kahe viimase nädala jooksul. Tehke ainult üks märge iga väite kohta. Pange tähele, et suuremad numbrid tähendavad paremat heaolu.”

“5” = Kogu aeg

“4” = Enamuse ajast

“3” = Enam kui pool ajast

“2” = Vähem kui pool ajast

“1” = Vahete-vahel

“0” = Mitte kunagi

1. Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena	5	4	3	2	1	0
2. Ma tunnen end rahulikuna ja pingevabana	5	4	3	2	1	0
3. Ma tunnen end aktiivse ja energilisena	5	4	3	2	1	0
4. Ma tunnen end värskena ja puhanuna	5	4	3	2	1	0
5. Mu igapäevaelu pakub mulle huvi	5	4	3	2	1	0

Punktide ja protsendi arvutamine:

Liitke esmalt kokku saadud punktide arv. Punktide arv peab jääma vahemikku 0 kuni 25: 0 väljendab halvimat võimalikku elukvaliteeti ning 25 parimat võimalikku elukvaliteeti. Protsendi leidmiseks, tuleb punktide arv korrutada 4-ga. 0% väljendab halvimat võimalikku elukvaliteeti ning 100% väljendab parimat võimalikku elukvaliteeti.

Tõlgendamine:

Juhul, kui punktide arv on alla 13 või kui mõnele küsimustest on vastatud 0 või 1, siis näitab see heaolu madalat taset ning depressiooni äratundmiseks on soovitatav täita mõni täpsem depressiooni test.

Muutuste jälgimine:

Võimalike muutuste jälgimiseks kasutatakse protsenti. Testu tulemuste erinevus 10% näitab olulist muutust.