



Questionario dell'OMS (in 5 domande) sullo stato di benessere (versione del 1998)

Per ciascuna delle cinque affermazioni, la preghiamo di indicare la risposta che più si avvicina a come si è sentito/a nelle ultime due settimane. I numeri più alti corrispondono ad un maggior stato di benessere.

Esempio: se nelle ultime due settimane si è sentito/a allegro/a e di buon umore per più della metà del tempo, faccia una crocetta nella casella con il numero 3 nell'angolo in alto a destra.

	<i>Nelle ultime due settimane</i>	Sempre	La maggior parte del tempo	Più della metà del tempo	Meno della metà del tempo	A volte	Mai
1	Mi sono sentito/a allegro/a e di buon umore	<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	Mi sono sentito/a calmo/a e rilassato/a	<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	Mi sono sentito/a attivo/a ed energico/a	<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	Mi sono svegliato/a sentendomi fresco/a e riposato/a	<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	La mia vita di tutti i giorni è stata piena di cose che mi interessano	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰

Come calcolare il punteggio:

Il punteggio grezzo viene calcolato sommando i numeri delle cinque risposte. Il punteggio grezzo varia da 0 a 25, dove 0 rappresenta la peggiore qualità di vita possibile e 25 rappresenta la migliore qualità di vita possibile.

Per ottenere un punteggio percentuale variabile tra 0 e 100, occorre moltiplicare per 4 il punteggio grezzo. Un punteggio percentuale di 0 rappresenta la peggiore qualità di vita possibile, mentre invece un punteggio di 100 rappresenta la migliore qualità di vita possibile.

Interpretazione:

Si consiglia di somministrare un questionario diagnostico della depressione, come ad es. il Major Depression (ICD-10) Inventory, se il punteggio grezzo è inferiore a 13 o se il/la paziente ha risposto con 0 - 1 a una delle cinque domande. Un punteggio inferiore a 13 indica uno scarso stato di benessere e costituisce un'indicazione per eseguire il test della depressione in base a un questionario diagnostico della depressione come ad es. il Major Depression (ICD-10) Inventory.

Monitoraggio dei cambiamenti nello stato di benessere:

Per monitorare eventuali cambiamenti nello stato di benessere, viene utilizzato il punteggio percentuale. Una differenza del 10% fra i punteggi ottenuti nelle due diverse occasioni in cui il paziente risponde al questionario, indica un cambiamento significativo (rif. John Ware, 1996).