

## ІНДЕКС ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ (WHO-5)

Будь ласка, вкажіть для кожного з п'яти тверджень, ту відповідь, яка є найбільш близькою до того, як ви відчували себе протягом останніх двох тижнів. Зверніть увагу, чим вищі цифри, тим краще ваше самопочуття.

*Приклад:* Якщо ви відчували себе бадьорим і в доброму гуморі більше половини часу протягом останніх двох тижнів, поставте галочку в клітинці з цифрою 3 у верхньому правому куті.

	<i>Наскільки часто протягом минулих двох тижнів Ви почувалися</i>	<i>Повсякчас</i>	<i>Більш як половину часу</i>	<i>Понад половину часу</i>	<i>Менш ніж половину часу</i>	<i>Якийсь час</i>	<i>Ніколи</i>
<b>1</b>	<b>Бадьорим і в гарному настрої</b>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
<b>2</b>	<b>Спокійним і розслабленим</b>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
<b>3</b>	<b>Активним і енергійним</b>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
<b>4</b>	<b>Прокидались, відчуваючись свіжим та відпочилим</b>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
<b>5</b>	<b>Повсякденне життя було наповнене тим, що мене цікавило</b>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

### **Оцінка балів:**

Підсумковий бал розраховується шляхом підсумовування балів за п'ять відповідей. Сумарний бал варіюється від 0 до 25, де 0 означає найгіршу можливу якість життя, а 25 - найкращу можливу якість життя.

Щоб отримати відсоткову оцінку від 0 до 100, сумарний бал множиться на 4. 0 у відсотках означає найгіршу можливу якість життя, а 100 - найкращу можливу якість життя.

### **Інтерпретація:**

Рекомендується проводити опитування за опитувальником "Велика депресія (МКХ-10)", якщо первинний бал нижче 13 або якщо пацієнт відповів від 0 до 1 на будь-який з п'яти пунктів. Оцінка нижче 13 вказує на погане самопочуття і є показанням для тестування на наявність депресії за МКХ-10.

### **Моніторинг змін:**

Для моніторингу можливих змін у самопочутті використовується оцінка у відсотках. Різниця в 10% вказує на значні зміни (за John Ware, 1995).