

Trivselsindekset WHO-5

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

I de sidste 2 uger...	Hele tiden	Det meste af tiden	Over halvdelen af tiden	Under halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
...har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
...har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
...har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
...er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
...har min dag været fuld af ting, der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Resultat:

Pointtallet beregnes ved at tallene i de afkrydsede felter lægges sammen og at summen derefter ganges med fire. Der fås nu et tal mellem 0 og 100. Jo flere points jo højere trivsel.

0-35: Du ligger væsentligt lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du ikke er på toppen, og der kan være en reel risiko for, at du lider af depression eller langvarig stress. Du bør overveje at søge hjælp hos din læge, for at få det undersøgt.

36-50: Du ligger lavere end gennemsnittet for resten af befolkningen. Resultatet tyder på, at du nok ikke har det helt godt. Vær opmærksom på, om du får det bedre eller værre og søg evt. læge, hvis du får det værre.

Over 50: Du ligger her inden for gennemsnittet for resten af befolkningen som er 68 med en nedre grænse omkring 50.

Når WHO-5 anvendes gentagne gange fås desuden et billede af, om tendensen går nedad over tid. Dette er også et tegn på, at man ikke har det godt, som der skal følges op på – evt. i form af at søge læge.