

WHO-5 - Fragebogen zum Wohlbefinden

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen. Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

<i>In den letzten zwei Wochen ...</i>	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
... war ich froh und guter Laune	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt	5	4	3	2	1	0
... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt	5	4	3	2	1	0
... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren	5	4	3	2	1	0

Punkteberechnung

Der Rohwert kommt durch einfaches Addieren der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden/niedrigste Lebensqualität und 25 größtes Wohlbefinden/höchste Lebensqualität bezeichnen.

Den Prozentwert von 0-100 erhält man durch Multiplikation mit 4. Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das beste.

Erläuterung und wichtiger Hinweis:

Ein Rohwert unter 13 Punkten spricht für ein schlechtes Wohlbefinden mit niedriger Lebensqualität. Das bedeutet noch nicht, dass Sie an einer Depression erkrankt sind, Sie sollten aber jetzt mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Wenn Sie oder Ihr Arzt im Verlauf einer Behandlung Veränderungen an Ihrem „Wohlbefinden“ festhalten wollen, dann können Sie Ihren Wert auch in Prozent umrechnen (x4). Dabei sind dann Veränderung von mehr als 10% von Bedeutung.