

ดรชนีชี้วัดสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (ฉบับปีพ.ศ.2541)

กรุณาทำเครื่องหมายสำหรับแต่ละข้อความทั้ง 5 ข้อ ให้ใกล้เคียงที่สุดกับความรู้สึกของท่านในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา

โปรดสังเกตว่าตัวเลขที่สูงขึ้นหมายถึงสุขภาพที่ดีกว่า

ตัวอย่าง: ถ้าท่านรู้สึกเบิกบานและเป็นสุขใจมากกว่าครึ่งหนึ่งของช่วงเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ทำเครื่องหมายในช่องสี่เหลี่ยมหมายเลข 3 ที่มุมขวามุมบน

	ภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา:	ตลอดเวลา	เป็นส่วนใหญ	มากกว่าครึ่งหนึ่ง	น้อยกว่าครึ่งหนึ่ง	มีบ้างบางเวลา	ไม่เคยเลย
1	ฉันรู้สึกเบิกบานและอารมณ์ดี	<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	ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย	<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	ฉันรู้สึกกระฉับกระเฉงและมีพลัง	<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	ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกสดชื่นและได้พักเพียงพอ	<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	ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

การคิดคะแนน

คะแนนดิบคำนวณจากการรวมคะแนนของคำตอบทั้ง 5 ข้อ

คะแนนดิบนี้มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 25, 0 หมายถึงมีความเป็นไปได้น้อยที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 25 หมายถึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เพื่อให้ได้คะแนนเป็นร้อยละจาก 0 ถึง 100, เอาคะแนนดิบที่ได้คูณด้วย 4

คะแนนร้อยละที่เป็น 0 หมายถึงมีความเป็นไปได้น้อยที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี, ในขณะที่คะแนนเป็น 100 หมายถึงมีความเป็นไปได้มากที่สุดที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี

การแปลผล

แนะนำให้ใช้เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10) ถ้าคะแนนดิบต่ำกว่า 13 (คะแนนร้อยละต่ำกว่า 50) หรือถ้าผู้ป่วยตอบ 0 ถึง 1 ในหัวข้อใดๆใน 5 หัวข้อนั้น คะแนนที่ต่ำกว่า 13 บ่งชี้ถึงสุขภาพที่ไม่ดี และเป็นข้อบ่งชี้ให้ทำการทดสอบภาวะซึมเศร้าโดยใช้ เกณฑ์การวินิจฉัยโรคซึมเศร้า (ICD-10)