

WHO (vijf) Welzijnsindex (1999 versie)

U wordt verzocht voor ieder van de vijf uitdrukkingen aan te geven welke het best weergeeft hoe U zich heeft gevoeld tijdens de laatste twee weken. Hogere scores betekenen zich beter voelen.

Voorbeeld: Als U zich “gedurende de laatste twee weken en voor meer dan de helft van de tijd in een “vrolijke en opperbeste stemming” heeft gevoeld, dan moet U ter hoogte van de eerste regel het vak met nummer 3 in de rechter bovenhoek aankruisen.

Gedurende de laatste twee weken	Constant	Meestal	Meer dan de helft van de tijd	Minder dan de helft van de tijd	Soms	Helemaal niet
1. Ik voelde me vrolijk en in een opperbeste stemming	5	4	3	2	1	0
2. Ik voelde me rustig en ontspannen	5	4	3	2	1	0
3. Ik voelde me actief en doelbewust	5	4	3	2	1	0
4. Ik voelde me fris en uitgerust wanneer ik wakker werd	5	4	3	2	1	0
5. Mijn dagelijkse leven was gevuld met dingen die me interesseren	5	4	3	2	1	0

Instructies voor het berekenen van uw score.

Om de uitslag te berekenen, moet men de nummers in de rechter bovenhoek van de hokjes die door U aangekruist zijn optellen en de som met 4 vermenigvuldigen. U krijgt dan een uitslag tussen de 0 en de 100. Hoe hoger de uitslag, hoe beter u zich voelt.