Psychiatric Research Unit
Clinimetrics Centre in Mental Health

WHO-5 Talaan ng Kalidad ng Buhay

(1998 na Bersyon) - *Salin sa Filipino 2009*

Sa bawat pahayag, pumili ng numero na pinakamalapit sa iyong naramdaman noong nakalipas na dalawang lingo. Punahin na ang mas mataas na numero ay indikasyon nang mas mataas na kalidad ng buhay o mas mabuting kalagayan.
Halimbawa: Kung ika'y nakaramdam ng kasiyahan at kasiglaan nang higit sa kalahati ng oras sa nakaraang dalawang linggo, markahan ang kahon na may numerong 3 sa may kanang gilid.

	Sa nakalipas na dalawang linggo	Nangyari sa lahat ng panahon	Parating nangyari	Madalas nangyari	Minsan nangyari	Madalang nangyari	Hindi nangyari
1	Ako'y nakaramdam ng saya at sigla	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
2	Ako'y nakaramdam ng kapayapaan at katiwasayan	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
3	Ako'y naging aktibo at masigasig	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
4	Nagising ako nang sariwa at mahimbing ang tulog	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
5	Napupuno ang bawat araw ko ng mga bagay na aking kinagigiliwan	☐ 5	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

Pagpupuntos:

Ang puntos ay nabibilang sa pamamagitan ng pagsasama ng lahat ng nasagutang numero. Ang puntos ay maaaring mula 0 hanggang 25, ang 0 ay nangangahulugang posibleng malalang kalidad ng buhay at ang 25 ay nangangahulugang nang pinaka-magandang kalidad ng buhay.
Upang makamit ang pursyento ng puntos na mula sa 0 hanggang 100, ang puntos ay multiplikahin ng 4.
Ang pursyento ng puntos na 0 ay ang pinaka malalang posibleng kalagayan, habang ang puntos na 100 ay nagpapahiwatig ng posibleng pinaka mabuting kalidad ng buhay.
Interpretasyon
Iminumungkahi na ibigay ang Major Depression (ICD-10) Inventory (MDI) kapag ang puntos ay mababa sa 13 o kung ang pasyente ay sumagot ng 0 hanggang 1 sa kahit na alin sa limang pahayag.
Ang puntos na mababa sa 13 ay nagpapahayag ng di maayos na kalidad ng buhay at ito ay isang indikasyon para sa pagsusuri ng depresyon sa ilalim ng ICD-10. Maaaring hanapin ang MDI mula sa website ng WHO: www.who-5.org
Pagsubaybay ng pagbabago:
Upang mapagmasdan ang mga posibleng pagbabago sa kalidad ng buhay, ginagamit ang pursyento puntos.

Karapatang sipi ©Psychiatric Research Unit, Clinimetrics Centre for Mental Health ,Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød

Ang 10% na kaibhan sa orihinal na puntos ay nagpapakita ng mahalagang pagbabago