



## Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointiasteikko

Olkaa hyvä ja valitkaa kustakin viidestä väittämästä se, joka kuvaa parhaiten tuntemuksianne viimeisen kahden viikon ajalta.

Huomatkaa, että korkeammat numerot merkitsevät parempaa hyvinvointia.

*Esimerkki:* Jos olette ollut iloinen ja hyväntuulinen yli puolet ajasta viimeisen kahden viikon aikana, laittakaa rasti ruutuun numero 3.

Viimeisen kahden viikon aikana:	kaiken aikaa	enemmän osan aikaa	yli puolet ajasta	alle puolet ajasta	pienen osan ajasta	en lainkaan
1. Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen	5	4	3	2	1	0
2. Olen ollut levollinen ja rentoutunut	5	4	3	2	1	0
3. Olen ollut toimelias ja tarmokas	5	4	3	2	1	0
4. Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi	5	4	3	2	1	0
5. Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua	5	4	3	2	1	0

KOKONAISPISTEMÄÄRÄ (kysymykset 25 - 29) \_\_\_\_\_ x 4 = HYVINVOINTIPISTEMÄÄRÄ \_\_\_\_\_ (maksimi 100)