



WHO (pet) kazalec blaginje (različica 1998)

Prosimo, da za vsako od petih trditev označite, katera je najbližja vašemu počutju v zadnjih dveh tednih. Višje številke pomenijo boljše počutje.

Primer: če ste se zadnja dva tedna več kot polovico vsega časa počutili vedri in dobre volje, označite okvirček, ki ima številko 3 v zgornjem desnem kotu.

	<i>V zadnjih dveh tednih sem se/je bil</i>	ves čas	večino časa	več kot polovico časa	manj kot polovico časa	nekaj časa	nikoli
1	počutil(a) vedro in dobre volje	<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	počutil(a) pomirjeno in sproščeno	<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	počutil(a) živahno in poln(a) energije	<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	zbudil(a) svež(a) in spočit(a)	<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	moj vsakdan zapolnjen s stvarmi, ki me zanimajo	<input type="checkbox"/> ⁵	<input type="checkbox"/> ⁴	<input type="checkbox"/> ³	<input type="checkbox"/> ²	<input type="checkbox"/> ¹	<input type="checkbox"/> ⁰

Točkovanje:

Skupno število točk izračunate tako, da seštejete število točk vseh petih odgovorov. Skupno število točk se giblje med 0 in 25, 0 predstavlja najslabšo možno in 25 najboljšo možno kakovost življenja.

Skupno število točk pretvorite v odstotke od 0 do 100 tako, da število točk pomnožite s 4. 0 odstotkov predstavlja najslabšo možno, 100 odstotkov pa najboljšo možno kakovost življenja.

Obrazložitev:

Če je skupno število točk manjše od 13 ali če je bolnik na katerokoli od petih trditev odgovoril z 0 ali 1, je priporočljivo testiranje za depresijo z diagnostičnim instrumentom za depresijo, kot je Major Depression (ICD-10) Inventory. Skupno število točk, nižje od 13, pomeni nizko blaginjo posameznika in nakazuje potrebo po testiranju za depresijo po ICD-10.

Spremljanje sprememb:

Za spremljanje morebitnih sprememb v blaginji uporabljamo odstotne točke. 10% razlika označuje značilno spremembo (John Ware, 1996).