



Maj 1999 pb/ssk/gba

Türkçe geçerlilik:

Erhan Eser: Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD, Manisa / Türkiye

## WHO (Beş) İyilik Durumu İndeksi (1998 sürümü)

Aşağıdaki beş tanımlamadan her biri için, son iki hafta süresince kendinizi nasıl hissettiğinize en yakın olan yanıtı veriniz. Daha büyük sayıların daha iyi bir iyilik hali anlamına geldiğine dikkat ediniz.

Örnek: Son iki hafta süresince geçen sürenin yarısından çoğunda neşeli ve keyifli hissettiyseniz, sağ üst köşesinde 3 sayısı olan kutucuğu işaretleyin.

	<i>Son iki hafta boyunca</i>	Her zaman	Çoğu zaman	Geçen zamanın yarısından çoğunda	Geçen zamanın yarısından daha azında	Bazen	Hiçbir zaman
<b>1</b>	<b>Kendimi neşeli ve keyifli hissettim</b>	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
<b>2</b>	<b>Kendimi sakin ve gevşemiş hissettim</b>	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
<b>3</b>	<b>Kendimi aktif ve dinç hissettim</b>	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
<b>4</b>	<b>Sabahları kendimi taze ve dinlenmiş hissederek uyandım</b>	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0
<b>5</b>	<b>Günlük yaşantım beni ilgilendiren şeylerle dolu</b>	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 0

Puanlama:

Ham puan, beş cevaba ait sayılar toplanarak hesaplanır. Ham puan, 0 ile 25 aralığındadır. 0 olası en kötü, 25 ise olası en iyi yaşam kalitesini temsil eder.

0 ile 100 aralığında bir yüzde puanı elde etmek için ham puan 4 ile çarpılır. Yüzde 0 olası en kötü yaşam kalitesini gösterirken, % 100 ise olası en iyi yaşam kalitesini temsil eder.

Yorum:

Ham puan 13 den düşük veya hastanın bu beş sorudan herhangi birine verdiği yanıt 0 veya 1 ise bu hastaya Major Depresyon Envanteri (ICD 10) 'nin uygulanması önerilir. 13 'ün altındaki bir puan kötü yaşam kalitesine işaret eder ve ICD-10 ile depresyon testine gereksinim gösterir.

Değişimin izlenmesi:

İyilik halindeki olası değişikliği izlemek amacıyla yüzde skoru kullanılır. % 10'luk bir değişim anlamlı bir değişimi gösterir (ref. John Ware, 1996).