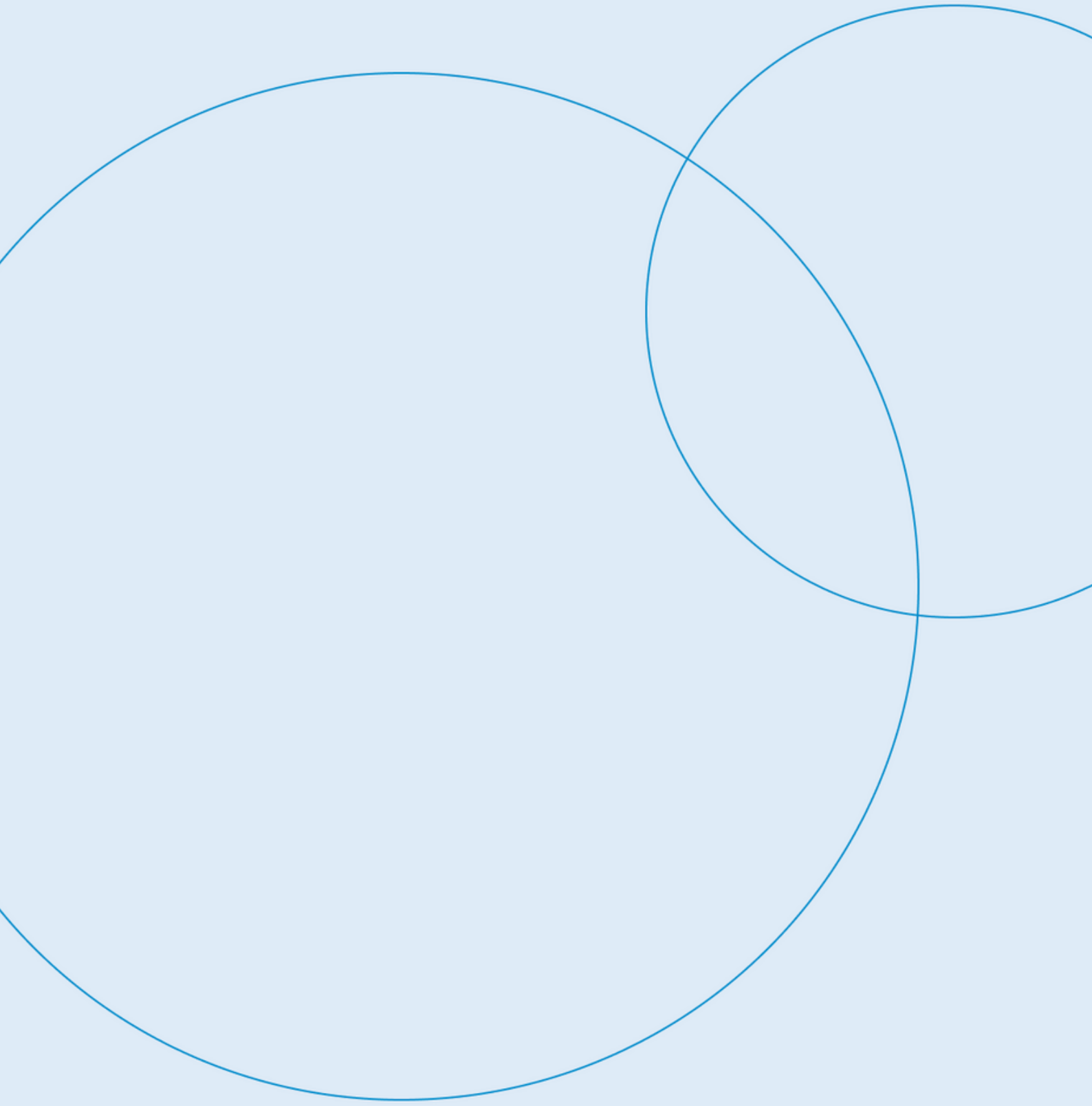

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Norwegian translation



The WHO-5 was developed during the 1990s by the late Per Bech of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark), which hosted a WHO Collaborating Centre for Mental Health. The WHO-5 was derived from other scales and studies by the WHO Regional Office in Europe [1][2]. It has been translated, tested and used in a wide range of languages and settings across the globe [3].

In 2024 the Psychiatric Centre North Zealand and WHO agreed to assign copyright in the WHO-5 to WHO, thereby creating the opportunity to publish and disseminate the tool as a WHO open access product.

The translation displayed on the next page was completed before WHO accepted copyright of the English version in 2024. The translation was published on the website of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the English version shall be the binding and authentic version.

WHO-5

5 spørsmål om trivsel og velvære (WHO (Five) Well-Being Index)

Ved å svare på spørsmålene nedenfor kan du gi oss et bilde av hvor bra eller dårlig du føler deg for tiden.

Vennligst sett **en sirkel rundt det svaret som passer best** for hver uttalelse om hvordan du for det meste har følt deg gjennom de siste to ukene.

Legg merke til at høyere tall betyr bedre trivsel og velvære.

Eksempel: Hvis du det meste av tiden i de siste to ukene har følt deg glad og i godt humør, setter du en sirkel rundt tallet 4 på linjen ved siden av dette spørsmålet.

	Hele tiden	Det meste av tiden	Mer enn halve tiden	Mindre enn halve tiden	Av og til	Aldri
I de siste to ukene har jeg ...						
følt meg glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
følt meg rolig og avslappet	5	4	3	2	1	0
følt meg aktiv og sterk	5	4	3	2	1	0
følt meg opplagt og uthvilt når jeg våkner	5	4	3	2	1	0
følt at mitt daglige liv har vært fylt av ting som interesserer meg	5	4	3	2	1	0

VEILEDNING I BRUK AV WHO 5-WBQ

Skåring

Råskåren regnes ut ved å summere tallene for alle fem svar. Råskåren kan derfor variere mellom 0 som den verst mulige og 25 som best mulig livskvalitet.

For å omgjøre dette til **standardisert prosent-skåre** mellom 0 og 100, multipliseres råskåren med 4. En standardisert skåre på 0 er det verst mulige, mens en skåre på 100 betyr best mulig livskvalitet.

Fortolkning

Det anbefales å gå gjennom Prime-MD PHQ og diagnostiske kriterier for depressiv episode (eller Prime-MD affektiv modul mv) hvis

råskåren er under 13 eller

hvis pasienten har svart 0 eller 1 på noen av spørsmålene.

En skåre under 13 tyder på at pasienten føler seg lite vel og bør undersøkes nærmere.

Monitorering av endring under sykdoms- eller behandlingsforløp

Endring vises best ved bruk av standardisert prosentvis skåre. En endring på 10 % er signifikant (ref John Ware, 1996).