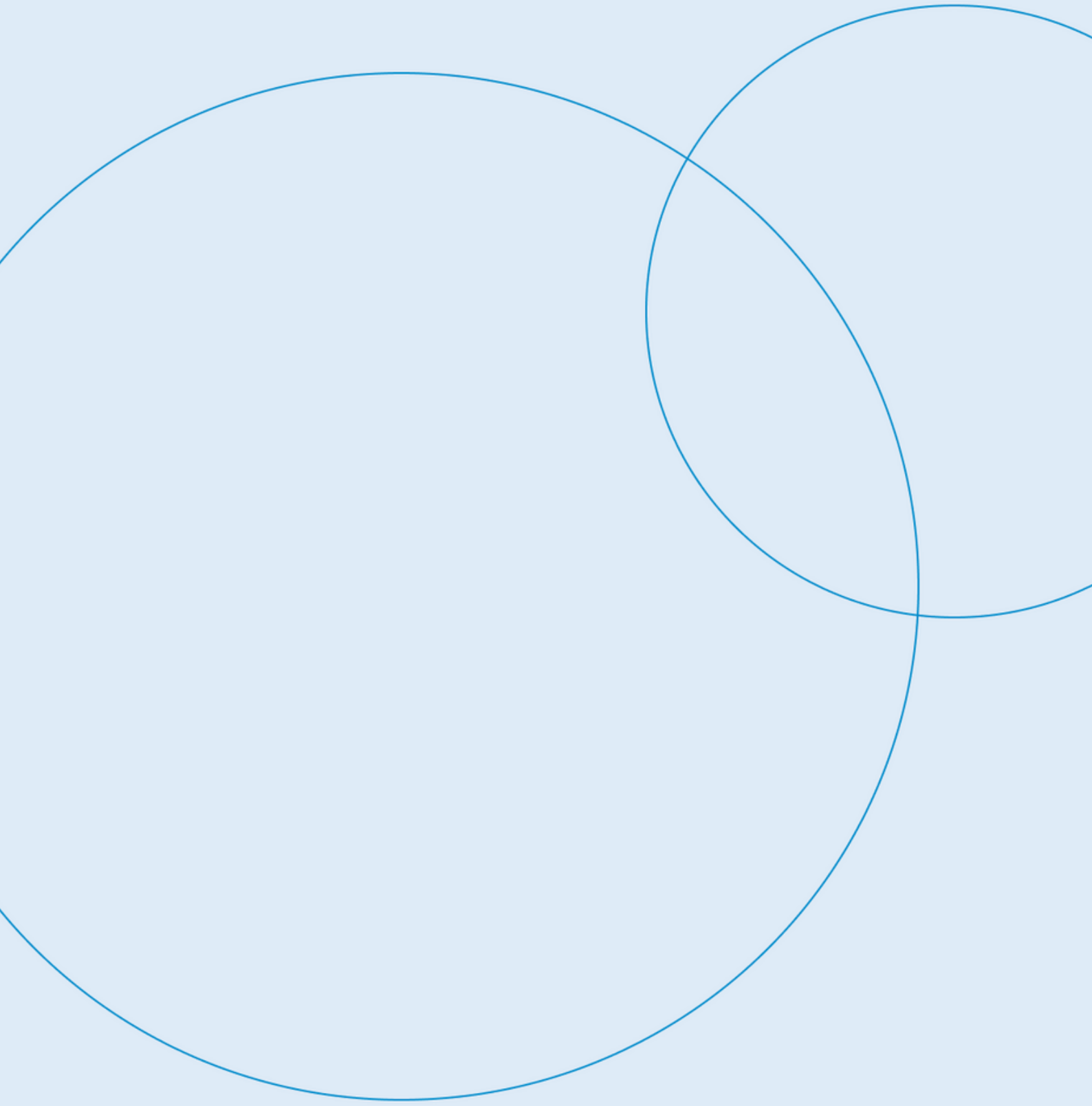

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Swedish 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 (fem) Välbefinnandeindex

Var vänlig markera för varje påstående vad som är närmast hur Du har känt under de senaste 2 veckorna. Märk att högre siffror innebär bättre välbefinnande.

Exempel: Om Du har känt Dig glad och på gott humör mer än halva tiden under de senaste 2 veckorna, markera en bock i rutan med nummer 3 i det övre högra hörnet.

Under de senaste 2 veckorna	Hela tiden	Mestadels	Mer än halva tiden	Mindre än halva tiden	Ibland	Aldrig
1. Jag har känt mig glad och på gott humör	5	4	3	2	1	0
2. Jag har känt mig lugn och avslappnad	5	4	3	2	1	0
3. Jag har känt mig aktiv och kraftfull	5	4	3	2	1	0
4. Jag har känt mig pigg och utvilad när jag vaknat	5	4	3	2	1	0
5. Mitt vardagsliv har varit fyllt av sådant som intresserar mig	5	4	3	2	1	0

Instruktioner för scorebedömning

För att beräkna Dina poäng, summera siffrorna i det högra övre hörnet i rutorna Du markerat och multiplicera summan med 4.

Du får sedan en score mellan 0 och 100. En högre score visar ett bättre välbefinnande.