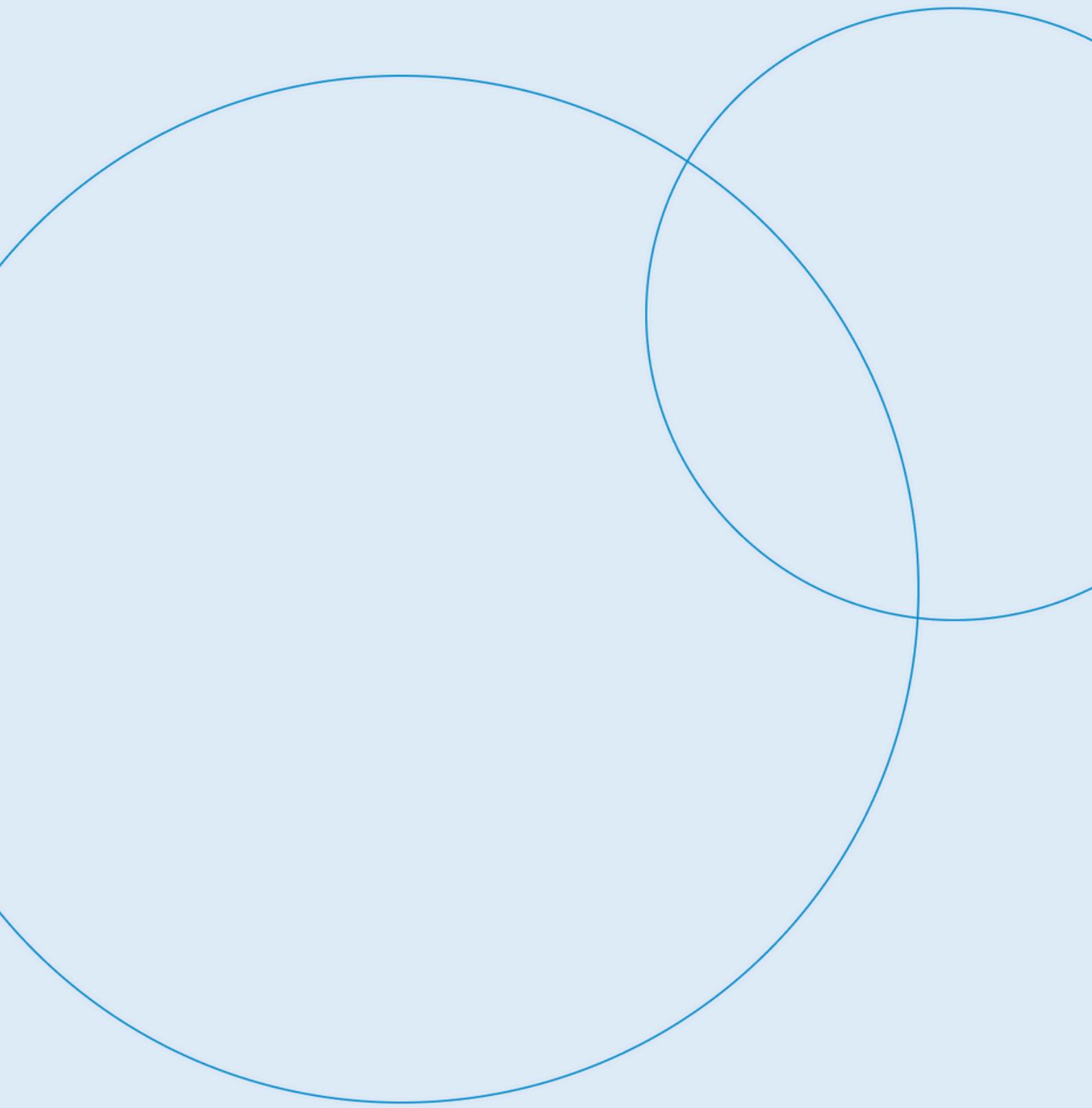

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Turkish 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.



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 yanıtını 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 yarısında n çoğunda	Geçen zamanın yarısında n daha azında	Bazen	Hiçbir zaman
1	Kendimi neşeli ve keyifli hissettim	<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	Kendimi sakin ve gevşemiş hissettim	<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	Kendimi aktif ve dinç hissettim	<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	Sabahları kendimi taze ve dinlenmiş hissederek uyandım	<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	Günlük yaşamım beni ilgi-lendiren şeylerle dolu	<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).