



WHO-Fem Trivselsindeks

Sæt venligst ved hvert af de 5 udsagn et kryds i det felt der kommer tættest på hvordan du har følt dig i de seneste to uger. Bemærk at et højere tal står for bedre trivsel.

Eksempel: Hvis du har følt dig *glad og i godt humør* i **lidt mere end halvdelen af tiden** i de sidste to uger, så sæt krydset i feltet med 3-tallet i øverste højre hjørne.

I de sidste 2 uger ...	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
1 .. har jeg været glad og i godt humør	5	4	3	2	1	0
2 .. har jeg følt mig rolig og afslappet	5	4	3	2	1	0
3 .. har jeg følt mig aktiv og energisk	5	4	3	2	1	0
4 .. er jeg vågnet frisk og udhvilet	5	4	3	2	1	0
5 .. har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	5	4	3	2	1	0

Pointberegning

For at beregne dit pointtal skal du lægge tallene i de afkrydsede felter sammen og gange summen med fire.

Du får nu et tal mellem 0 og 100. Jo flere points jo højere trivsel. Hvis dit tal er 50 eller mindre, er du i en risikozone for stress eller depression.

Interpretation:

Det anbefales at bruge MDI (Major Depression Inventory), hvis råscoren ligger under 13 eller hvis patienten har afkrydset 1 eller 0 på et enkelt item. En score under 13 indikerer dårlig trivsel og man bør undersøge, om der er tale om depression.

Ændringer:

For at se, om der sker ændringer i patientens trivsel, går man ud fra procentvis ændring af scores. En forskel på 10% indikerer således en signifikant ændring (ref. John Ware, 1995).