

WHO 5 - Fragebogen zum Wohlbefinden

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen.
Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die Ihrer Meinung nach am besten beschreibt,
wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen ...	Die ganze Zeit	Meistens	Etwas mehr als die Hälfte der Zeit	Etwas weniger als die Hälfte der Zeit	Ab und zu	Zu keinem Zeitpunkt
war ich froh und guter Laune.	5	4	3	2	1	0
habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt.	5	4	3	2	1	0
habe ich mich energisch und aktiv gefühlt.	5	4	3	2	1	0
habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt.	5	4	3	2	1	0
war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren.	5	4	3	2	1	0

Punktberechnung

Zählen Sie die Punkte der Antworten zusammen.

Der Wert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden und somit die niedrigste Lebensqualität und 25 grösstes Wohlbefinden, höchste Lebensqualität bezeichnen.

Den Prozentwert erhält man wenn der Antwortwert mit 4 multipliziert wird. Der 0% bezeichnet das schlechteste Befinden und 100% das beste.

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød