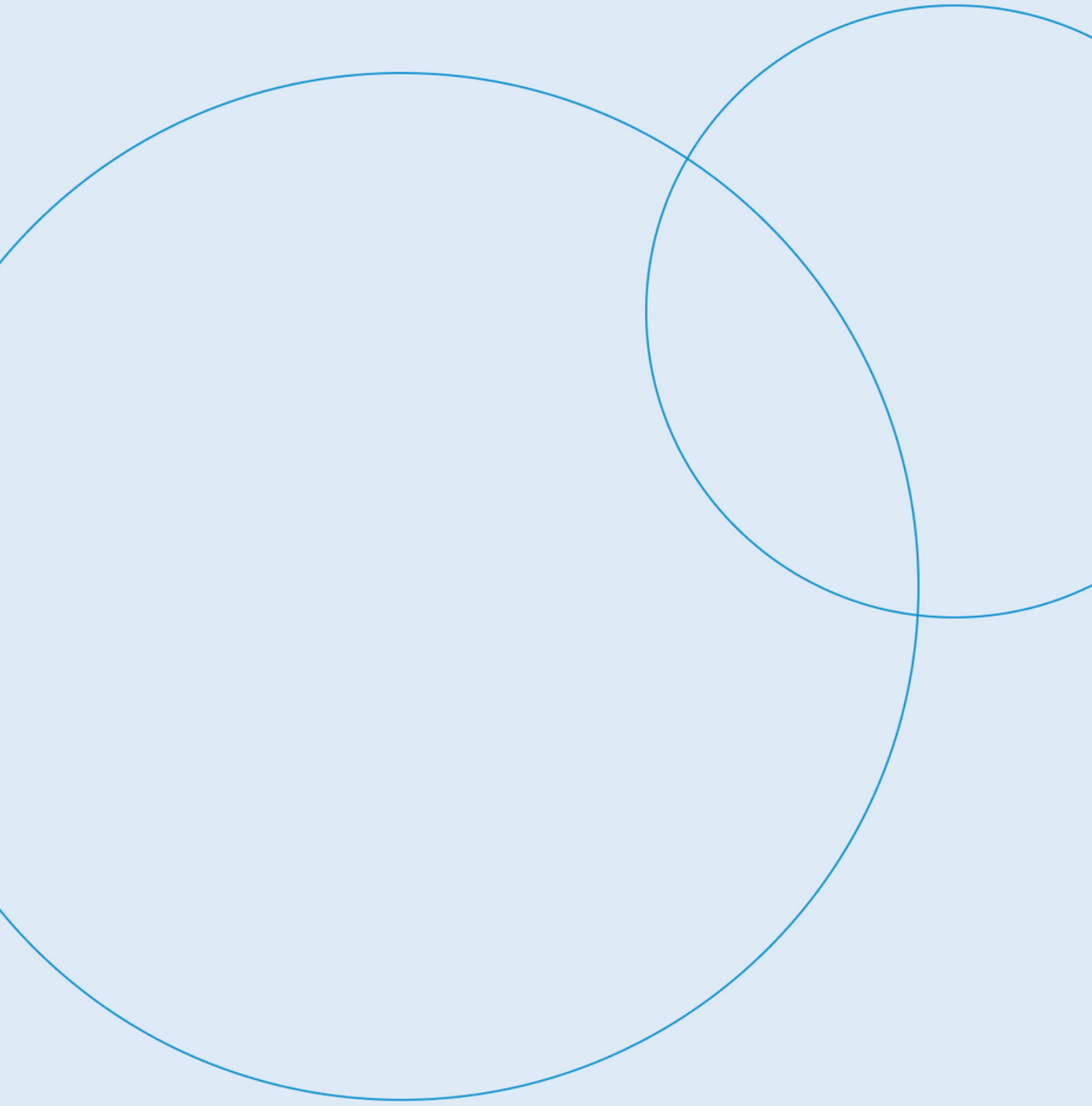

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Dutch 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 (vijf) Welzijnsindex (1999 versie)

U wordt verzocht voor ieder van de vijf uitdrukkingen aan te geven welke het best weergeeft hoe U zich heeft gevoeld tijdens de laatste twee weken. Hogere scores betekenen zich beter voelen.

Voorbeeld: Als U zich “gedurende de laatste twee weken en voor meer dan de helft van de tijd in een “vrolijke en opperbeste stemming” heeft gevoeld, dan moet U ter hoogte van de eerste regel het vak met nummer 3 in de rechter bovenhoek aankruisen.

Gedurende de laatste twee weken	Constant	Meestal	Meer dan de helft van de tijd	Minder dan de helft van de tijd	Soms	Helemaal niet
1. Ik voelde me vrolijk en in een opperbeste stemming	5	4	3	2	1	0
2. Ik voelde me rustig en ontspannen	5	4	3	2	1	0
3. Ik voelde me actief en doelbewust	5	4	3	2	1	0
4. Ik voelde me fris en uitgerust wanneer ik wakker werd	5	4	3	2	1	0
5. Mijn dagelijkse leven was gevuld met dingen die me interesseren	5	4	3	2	1	0

Instructies voor het berekenen van uw score.

Om de uitslag te berekenen, moet men de nummers in de rechter bovenhoek van de hokjes die door U aangekruist zijn optellen en de som met 4 vermenigvuldigen. U krijgt dan een uitslag tussen de 0 en de 100. Hoe hoger de uitslag, hoe beter u zich voelt.