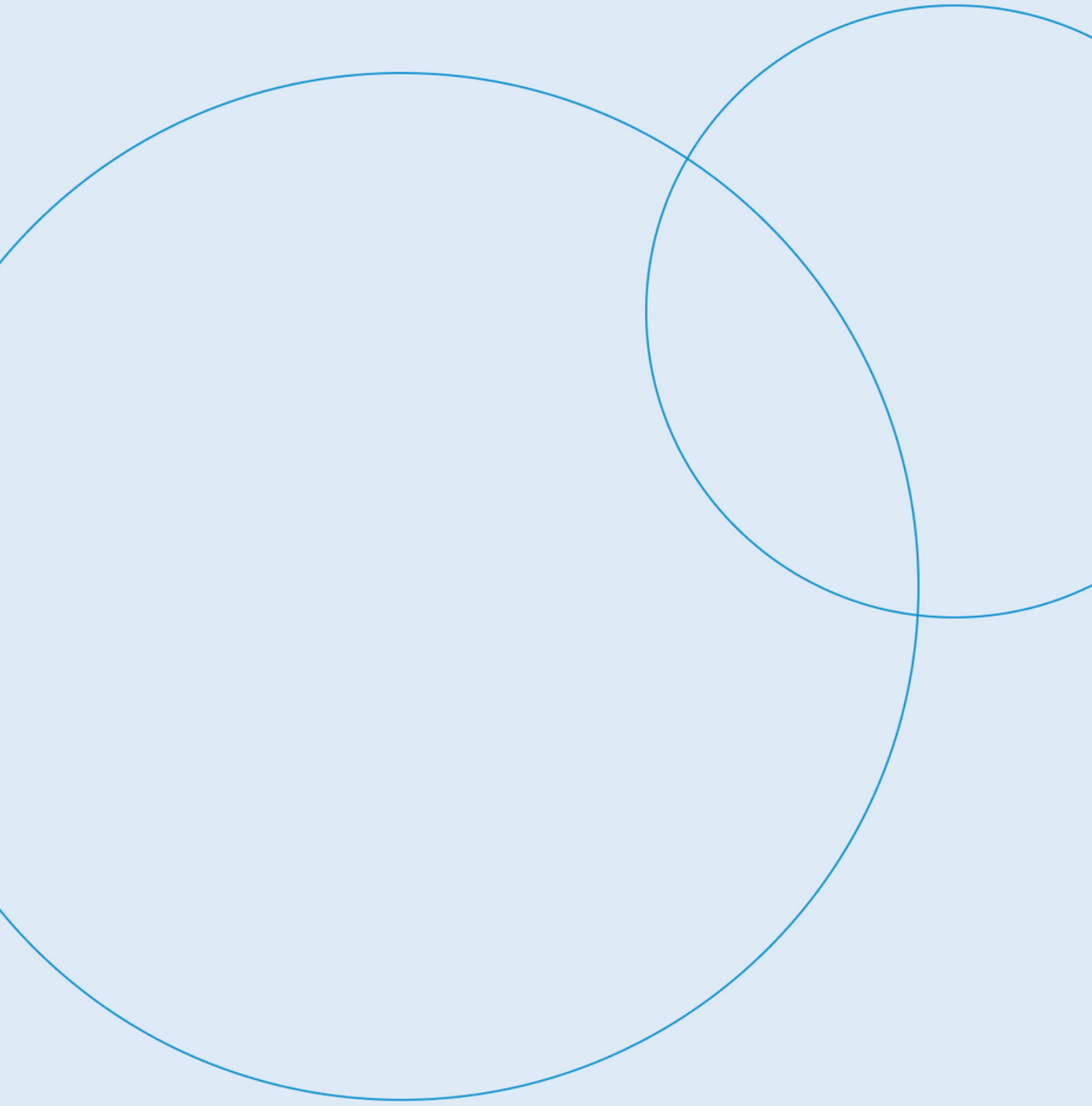

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Finnish 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.



Maailman terveysjärjestön viiden kysymyksen hyvinvointiasteikko

Olkaa hyvä ja valitkaa kustakin viidestä väittämästä se, joka kuvaa parhaiten tuntemuksianne viimeisen kahden viikon ajalta.

Huomatkaa, että korkeammat numerot merkitsevät parempaa hyvinvointia.

Esimerkki: Jos olette ollut iloinen ja hyväntuulinen yli puolet ajasta viimeisen kahden viikon aikana, laittakaa rasti ruutuun numero 3.

Viimeisen kahden viikon aikana:	kaiken aikaa	enimmän osan aikaa	yli puolet ajasta	alle puolet ajasta	pienen osan ajasta	en lainkaan
1. Olen ollut iloinen ja hyväntuulinen	5	4	3	2	1	0
2. Olen ollut levollinen ja rentoutunut	5	4	3	2	1	0
3. Olen ollut toimelias ja tarmokas	5	4	3	2	1	0
4. Herätessäni olen tuntenut itseni virkeäksi ja levänneeksi	5	4	3	2	1	0
5. Jokapäiväiseen elämäni on kuulunut paljon asioita, jotka kiinnostavat minua	5	4	3	2	1	0

KOKONAISPISTEMÄÄRÄ (kysymykset 25 - 29) _____ x 4 = HYVINVOINTIPISTEMÄÄRÄ _____ (maksimi 100)