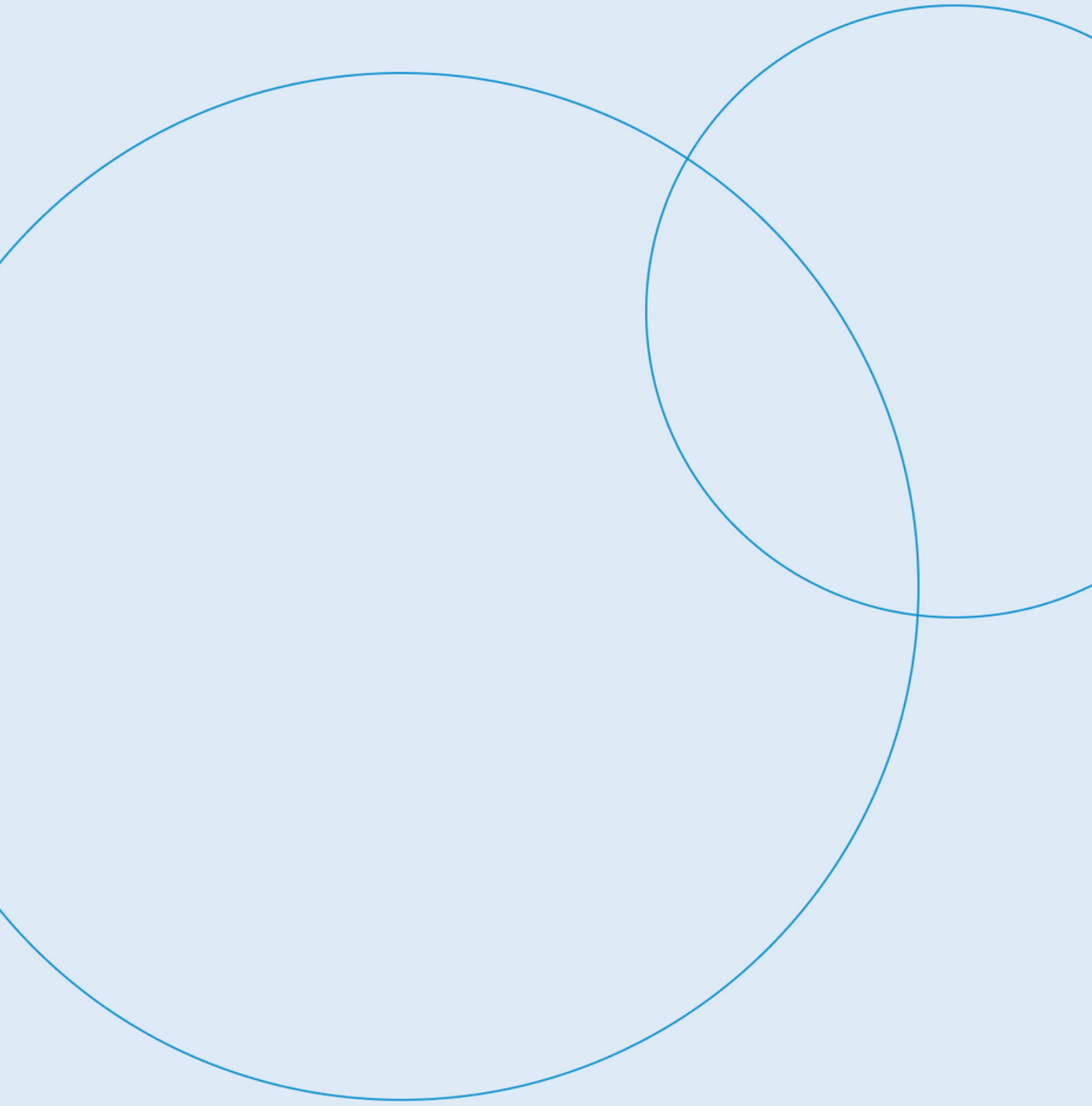

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Icelandic 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.



Alfljóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) Vellíðunarstuðull (gerð frá 1999)

Vinsamlega merktu fyrir hverja fullyrðingu í flann reit sem flér finnst best eiga við um líðan flína síðastliðnar tvær vikur. Athugaðu að hærri tölur merkja betri líðan.

Dæmi: Hafirðu verið glöð / glaður og í góðu skapi oftár en ekki síðastliðnar tvær vikur setur flú merki í reitinn með töluna 3 uppi í hægra horni

Síðastliðnar tvær vikur	Alltaf	Oftast	Meira en helming tímans	Minna en helming tímans	Stundum	Aldrei
1. Ég hef verið glöð / glaður og í góðu skapi	5	4	3	2	1	0
2. Ég hef verið róleg(ur) og afslöppuð / afslappaður	5	4	3	2	1	0
3. Ég hef verið iðin(n) og full(ur) orku	5	4	3	2	1	0
4. Ég hef vaknað hress og vel hvíld(ur)	5	4	3	2	1	0
5. Daglegt líf mitt hefur verið áhugavert	5	4	3	2	1	0

Útreikningur stuðuls.

Til að reikna út stuðul flinn leggurðu saman tölurnar í efra, hægra horni fleirra reita sem flú merktir í og margfaldar niðurstöðuna með fjórum, fiú færð út stuðul á bilinu 0 til 100. Hærri stuðull bendir til meiri vellíðunar.