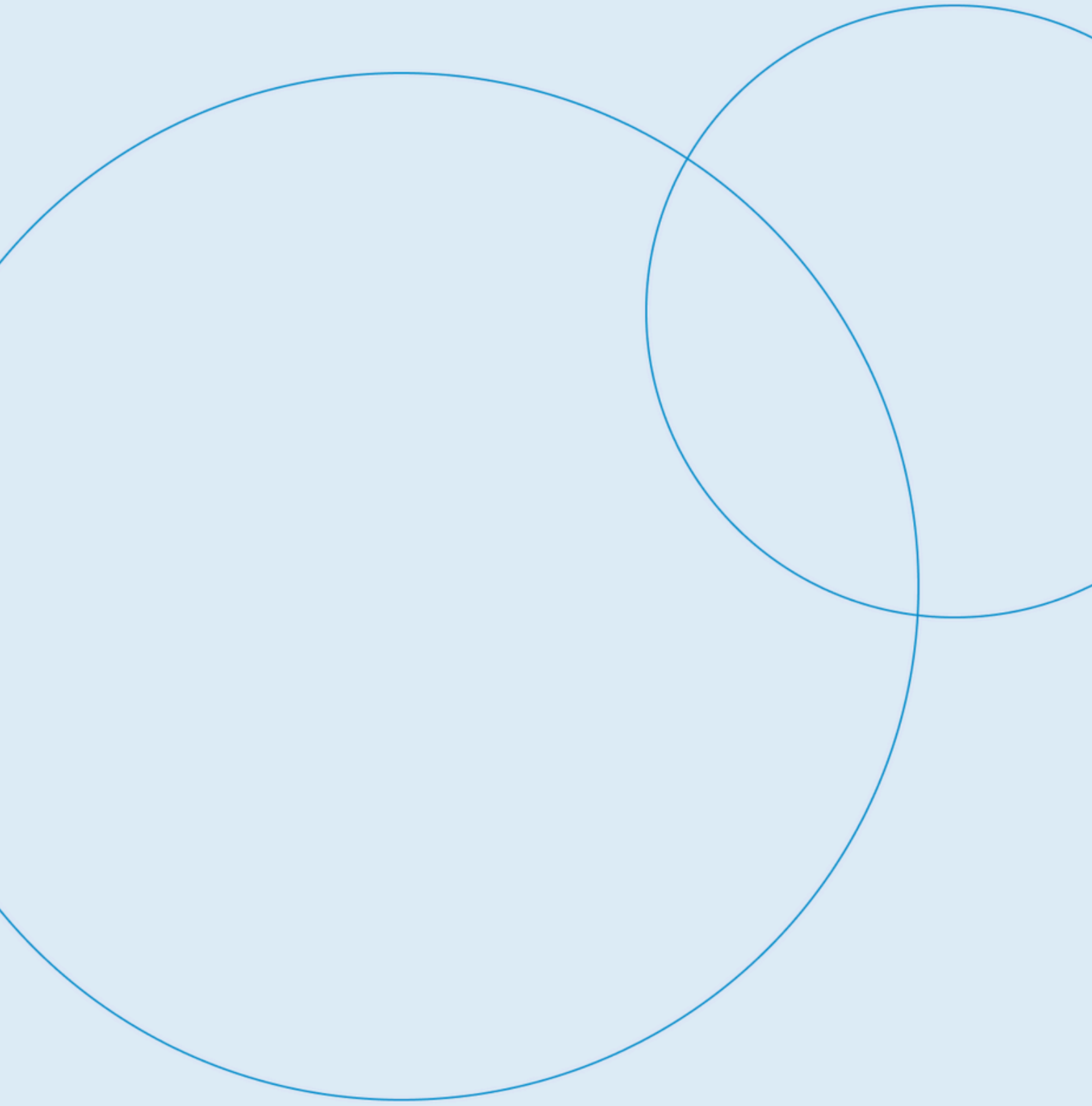

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Italian 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.



Questionario dell'OMS (in 5 domande) sullo stato di benessere (versione del 1998)

Per ciascuna delle cinque affermazioni, la preghiamo di indicare la risposta che più si avvicina a come si è sentito/a nelle ultime due settimane. I numeri più alti corrispondono ad un maggior stato di benessere.

Esempio: se nelle ultime due settimane si è sentito/a allegro/a e di buon umore per più della metà del tempo, faccia una crocetta nella casella con il numero 3 nell'angolo in alto a destra.

	<i>Nelle ultime due settimane</i>	Sempre	La maggior parte del tempo	Più della metà del tempo	Meno della metà del tempo	A volte	Mai
1	Mi sono sentito/a allegro/a e di buon umore	☐ ⁵	☐ ⁴	☐ ³	☐ ²	☐ ¹	☐ ⁰
2	Mi sono sentito/a calmo/a e rilassato/a	☐ ⁵	☐ ⁴	☐ ³	☐ ²	☐ ¹	☐ ⁰
3	Mi sono sentito/a attivo/a ed energico/a	☐ ⁵	☐ ⁴	☐ ³	☐ ²	☐ ¹	☐ ⁰
4	Mi sono svegliato/a sentendomi fresco/a e riposato/a	☐ ⁵	☐ ⁴	☐ ³	☐ ²	☐ ¹	☐ ⁰
5	La mia vita di tutti i giorni è stata piena di cose che mi interessano	☐ ⁵	☐ ⁴	☐ ³	☐ ²	☐ ¹	☐ ⁰

Come calcolare il punteggio:

Il punteggio grezzo viene calcolato sommando i numeri delle cinque risposte. Il punteggio grezzo varia da 0 a 25, dove 0 rappresenta la peggiore qualità di vita possibile e 25 rappresenta la migliore qualità di vita possibile.

Per ottenere un punteggio percentuale variabile tra 0 e 100, occorre moltiplicare per 4 il punteggio grezzo. Un punteggio percentuale di 0 rappresenta la peggiore qualità di vita possibile, mentre invece un punteggio di 100 rappresenta la migliore qualità di vita possibile.

Interpretazione:

Si consiglia di somministrare un questionario diagnostico della depressione, come ad es. il Major Depression (ICD-10) Inventory, se il punteggio grezzo è inferiore a 13 o se il/la paziente ha risposto con 0 - 1 a una delle cinque domande. Un punteggio inferiore a 13 indica uno scarso stato di benessere e costituisce un'indicazione per eseguire il test della depressione in base a un questionario diagnostico della depressione come ad es. il Major Depression (ICD-10) Inventory.

Monitoraggio dei cambiamenti nello stato di benessere:

Per monitorare eventuali cambiamenti nello stato di benessere, viene utilizzato il punteggio percentuale. Una differenza del 10% fra i punteggi ottenuti nelle due diverse occasioni in cui il paziente risponde al questionario, indica un cambiamento significativo (rif. John Ware, 1996).