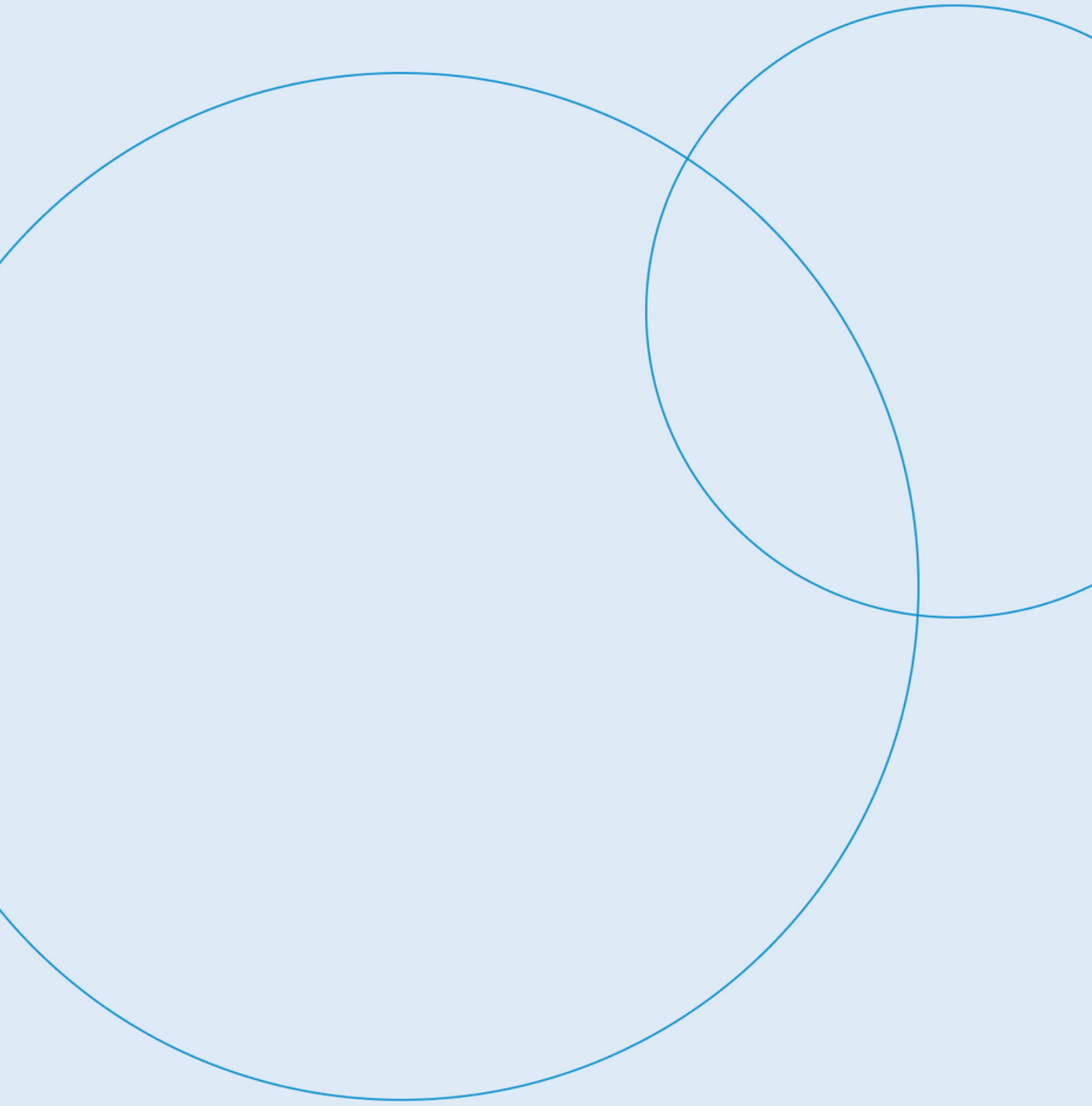

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Slovenian 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 (pet) kazalec blaginje (različica 1998)

Prosimo, da za vsako od petih trditev označite, katera je najbližja vašemu počutju v zadnjih dveh tednih. Višje številke pomenijo boljše počutje.

Primer: če ste se zadnja dva tedna več kot polovico vsega časa počutili vedri in dobre volje, označite okvirček, ki ima številko 3 v zgornjem desnem kotu.

	<i>V zadnjih dveh tednih sem se/ja bil</i>	ves čas	večino časa	več kot polovico časa	manj kot polovico časa	nekaj časa	nikoli
1	počutil(a) vedro in dobre volje	⁵	⁴	³	²	¹	⁰
2	počutil(a) pomirjeno in sproščeno	⁵	⁴	³	²	¹	⁰
3	počutil(a) živahno in poln(a) energije	⁵	⁴	³	²	¹	⁰
4	zbudil(a) svež(a) in spočit(a)	⁵	⁴	³	²	¹	⁰
5	moj vsakdan zapolnjen s stvarmi, ki me zanimajo	⁵	⁴	³	²	¹	⁰

Točkovanje:

Skupno število točk izračunate tako, da seštejete število točk vseh petih odgovorov. Skupno število točk se giblje med 0 in 25, 0 predstavlja najslabšo možno in 25 najboljšo možno kakovost življenja.

Skupno število točk pretvorite v odstotke od 0 do 100 tako, da število točk pomnožite s 4. 0 odstotkov predstavlja najslabšo možno, 100 odstotkov pa najboljšo možno kakovost življenja.

Obrazložitev:

Če je skupno število točk manjše od 13 ali če je bolnik na katerokoli od petih trditev odgovoril z 0 ali 1, je priporočljivo testiranje za depresijo z diagnostičnim instrumentom za depresijo, kot je Major Depression (ICD-10) Inventory. Skupno število točk, nižje od 13, pomeni nizko blaginjo posameznika in nakazuje potrebo po testiranju za depresijo po ICD-10.

Spremljanje sprememb:

Za spremljanje morebitnih sprememb v blaginji uporabljamo odstotne točke. 10% razlika označuje značilno spremembo (John Ware, 1996).