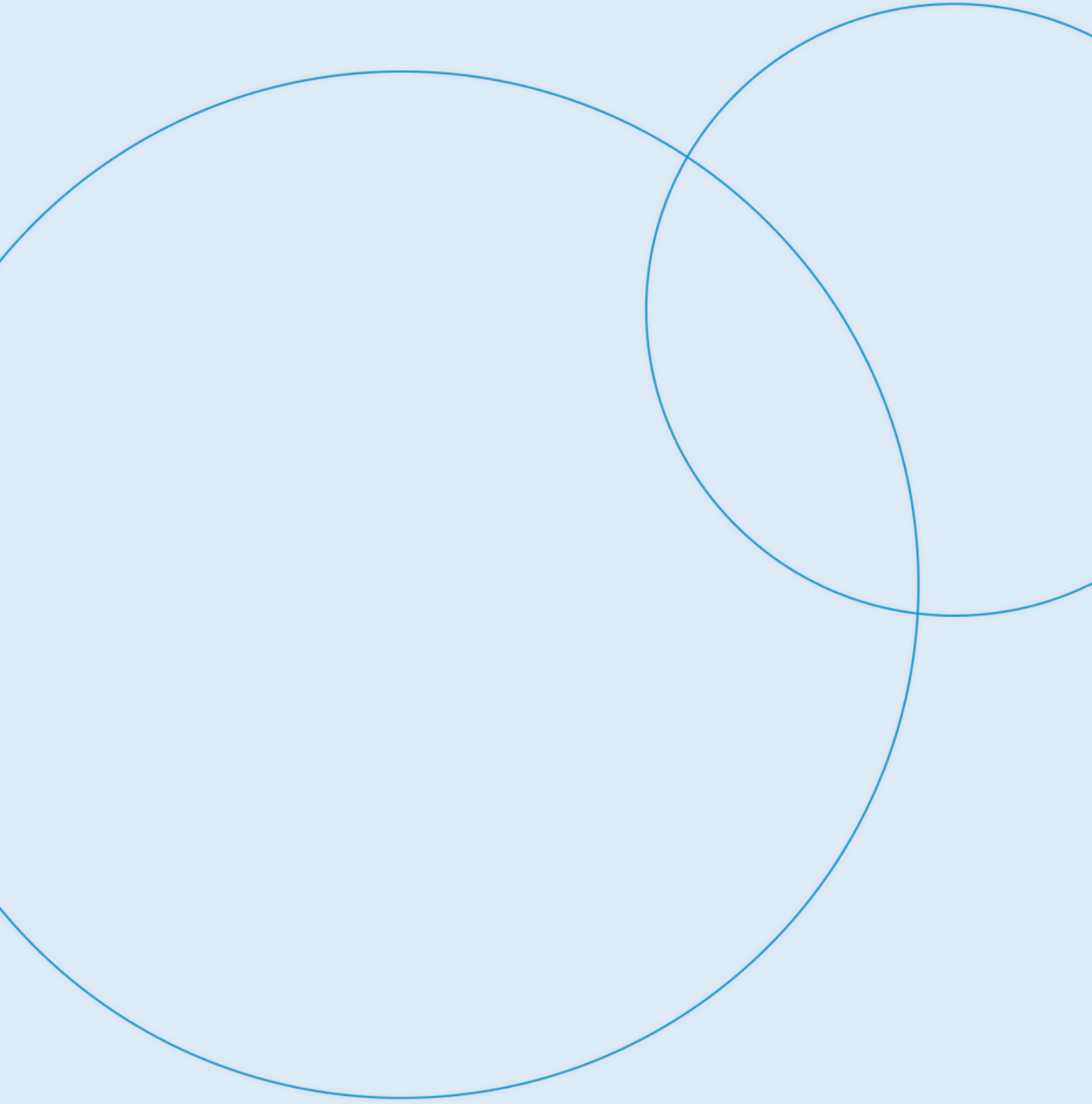

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Arabic 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 - خمسة معيار التقدم (نسخة 1999)

ضع من فضلك عند كل من الاسئلة الخمسة التالية علامة ضرب في المربع (خانة) التي هي أقرب من كيفما شعرت في الأسبوعين الماضيين. لاحظ بأن درجة أعلى هي لأفضل حالة.

مثال: إذا كنت شعرت بأنك كنت سعيدا و بمزاج جيد في أكثر بقليل من نصف الوقت من فترة الأسبوعين الماضيين، فضع علامة ضرب في المربع ذو رقم 3 الموجود في الركن العلوي اليمنى.

في الأسبوعين الماضيين	دائما	أكثر الأحيان	أكثر بقليل من نصف الوقت	أقل بقليل من نصف الوقت	قليل من الوقت (نادرا)	بتاتا
1 .. كنت سعيدا و بمزاج جيد	5	4	3	2	1	0
2 .. كنت أشعر بالهدوء و الاسترخاء	5	4	3	2	1	0
3 .. كنت أشعر بالحيوية و النشاط	5	4	3	2	1	0
4 .. كنت استيقظ نشطا و مرتاحا	5	4	3	2	1	0
5 .. كانت أيامي ملينا بأشياء محببة لنفسى	5	4	3	2	1	0

حساب النقاط

حتى تحسب نقاطك يجب أن تجمع الأرقام الموجودة في المربعات المؤشرة مع بعض و ضربها بعدد 4 أنت تحصل على عدد بين 0 و 100. كلما كانت العدد أعلى كلما الحالة في تحسن أفضل.

الترجمة (تحليل):

يوصي باستخدام (MDI (Major Depression Inventory، لو كان الرقم المسجل أقل من 13 أو كان المريض قد اشرف في المربع 0 أو 1 في حالة واحدة منفردة. الحاصل أقل من 13 هي إشارة (علامة) لحالة سيئة و يجب فحصها، فيما لو كان الحالة هي الاكتئاب.

تغييرات:

لمراقبة لو تحصل أية تغييرات في تقدم حالة المريض، يجب حساب التغيير النسبي للنتائج (الرقم الحاصل) لهذا أن التغيير بنسبة 10% هو تغيير هام أو جيد (حسب John Ware, 1995)