

coachdocument WHO (vijf) Welzijnsindex



U wordt gevraagd voor ieder van de vijf uitdrukkingen aan te geven welke het best weergeeft hoe u zich heeft gevoeld tijdens de laatste twee weken. Hogere scores betekenen zich beter voelen.

Voorbeeld: Als u zich "Gedurende de laatste twee weken en voor meer dan de helft van de tijd in een "vrolijke en opperbste stemming" heeft gevoeld, dan kunt u ter hoogte van de eerste regel het vak met nummer 3 in de rechterhoek aankruisen.

Gedurende de laatste 2 weken	Constant	Meestal	Meer dan de helft van de tijd	Minder dan de helft van de tijd	Soms	Helemaal niet
Ik voelde me vrolijk en in opperbste stemming	5	4	3	2	1	0
Ik voelde me rustig en ontspannen	5	4	3	2	1	0
Ik voelde me actief en doelbewust	5	4	3	2	1	0
Ik voelde me fris en uitgerust wanneer ik wakker werd	5	4	3	2	1	0
Mijn dagelijkse leven was gevuld met dingen die me interesseren	5	4	3	2	1	0

© Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød

Instructies voor het berekenen van uw score

Om de uitslag te berekenen, moet men de nummers in de rechter bovenhoek van de hokjes die door u aangekruist zijn optellen en de som met 4 vermenigvuldigen.

U krijgt dan een uitslag tussen de 0 en de 100. Hoe hoger de uitslag, hoe beter u zich voelt.



Deze pagina is los te downloaden