



WHO-5 Fragebogen zum Wohlbefinden

Die folgenden Fragen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen!

Bitte markieren Sie zu jeder der 5 Fragen die Antwort mit der Zahl, die am besten beschreibt, wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben. Addieren Sie anschließend die Punkte und tragen Sie die Summe unter der Spalte „Ihre Gesamtpunktzahl“ ein.

| In den letzten zwei Wochen ... | Die ganze Zeit | Meistens | Etwas mehr als die Hälfte der Zeit | Etwas weniger als die Hälfte der Zeit | Ab und zu | Zu keinem Zeitpunkt | Ihre Punktzahl |
|---|----------------|----------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------|---------------------|----------------|
| ... war ich froh und guter Laune | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| ... habe ich mich voller Energie und aktiv gefühlt | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und entspannt gefühlt | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | |
| Ihre Gesamtpunktzahl: | | | | | | | |
| Besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt. | | | | | | | |

Quelle: WHO Weltgesundheitsorganisation; modifiziert nach www.cure4you.dk/354/WHO-5_German.pdf

DECYM00688

Antworten, auf die es ankommt.