

WHO 5 - FRAGEBOGEN ZUM WOHLBEFINDEN VERSION 1998

Die folgenden Aussagen betreffen Ihr Wohlbefinden in den letzten zwei Wochen.
Bitte markieren Sie bei jeder Aussage die Rubrik, die ihrer Meinung nach am besten beschreibt,
wie Sie sich in den letzten zwei Wochen gefühlt haben.

In den letzten zwei Wochen...

1 ... war ich froh und guter Laune

die ganze Zeit
 meistens
 etwas mehr als die Hälfte der Zeit
 etwas weniger als die Hälfte der Zeit
 ab und zu
 zu keinem Zeitpunkt

2 ... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt

die ganze Zeit
 meistens
 etwas mehr als die Hälfte der Zeit
 etwas weniger als die Hälfte der Zeit
 ab und zu
 zu keinem Zeitpunkt

3 ... habe ich mich energisch und aktiv gefühlt

die ganze Zeit
 meistens
 etwas mehr als die Hälfte der Zeit
 etwas weniger als die Hälfte der Zeit
 ab und zu
 zu keinem Zeitpunkt

4 ... habe ich mich beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt

die ganze Zeit
 meistens
 etwas mehr als die Hälfte der Zeit
 etwas weniger als die Hälfte der Zeit
 ab und zu
 zu keinem Zeitpunkt

5 ... war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren

die ganze Zeit
 meistens
 etwas mehr als die Hälfte der Zeit
 etwas weniger als die Hälfte der Zeit
 ab und zu
 zu keinem Zeitpunkt

PUNKTBERECHNUNG

Der Rohwert kommt durch einfaches **Addieren** der Antworten zustande. Der Rohwert erstreckt sich von 0 bis 25, wobei 0 das geringste Wohlbefinden/niedrigste Lebensqualität und 25 grösstes Wohlbefinden, höchste Lebensqualität bedeuten.

Den Prozentwert von 0-100 erhält man durch **Multiplikation mit 4**. Der Prozentwert 0 bezeichnet das schlechteste Befinden, 100 das beste.