

جدول (Index) پنج معیار تندرستی هو (WHO) نسخه ۱۹۹۹

در دو هفته گذشته حال خود را چگونه احساس کرده اید. لطفاً یکی از ۵ اظهاراتی را که به بهترین وجه بیانگر احساس شما میباشد را با علامت ضربدر مشخص کنید. توجه داشته باشید که عدد بزرگتر نشانگر میزان بهتر تندرستی است.

مثال: اگر در کمی بیشتر از نیمی از اوقات در دو هفته گذشته، خود را شاد و خوش خلق احساس کرده اید مربعی را که عدد ۲ در بالای گوشه راست آن قرار دارد علامت ضربدر بگذارید.

هیچ وقت	بعضی از اوقات	کمی کمتر از نیمی از اوقات	کمی بیشتر از نیمی از اوقات	بیشتر اوقات	تمام اوقات	در طول دو هفته گذشته
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۱- ... شاد و خوش خلق بوده ام
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۲- ... احساس آرامش و راحتی داشته ام
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۳- ... احساس میکنم که فعال و برانرژی بوده ام
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۴- ... شاداب و آسوده بیدار شده ام
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۵- ... زندگی روزمره ام مملو از چیزهای مورد علاقه من بوده است

حساب کردن امتیازات:

برای احتساب امتیازات خود میباید اعدادی را که در داخل مربع ها با علامت ضربدر مشخص شده را با هم جمع کرده و آنرا در ۴ ضرب کنید. عددی بین صفر تا ۱۰۰ بدست می آید. امتیاز بیشتر نشانگر میزان تندرستی بهتر است.

تفسیر:

اگر امتیاز اولیه (جمع اعداد قبل از اینکه در ۴ ضرب شوند) کمتر از ۱۳ باشد، یا اینکه اگر بیمار یکی از موارد را با عدد ۱ یا صفر علامت گذاشته باشد، استفاده از روش مقیاس (MDI) Major Depression Inventory (تراکم افسردگی عمده) توصیه میشود. امتیازی کمتر از ۱۳ نشانگر میزان تندرستی نامطلوبی میباشد.

تغییرات:

برای اینکه مشاهده کرد که آیا تغییرات در میزان تندرستی بیمار صورت میگیرد می توان از در صد تغییرات امتیازات داده شده استفاده نمود. اختلافی معادل ۱۰٪ نشانگر تغییر بسزایی میباشد (رجوع شود به جان ویر ۱۹۹۵، (John Ware)