



WHO-5 vragenlijst

naar uw welbevinden of stemming

www.diep.info

De NDF Zorgstandaard Diabetes omvat een Richtlijn ter signalering van depressieve klachten. Daarin wordt aanbevolen deze vragenlijst bij elke jaarcontrole te laten invullen.

U wordt verzocht voor ieder van de vijf beschrijvingen het cijfer aan te geven welke het best weergeeft hoe u zich de laatste twee weken heeft gevoeld. Hogere cijfers betekenen dat u zich beter voelde dan lagere cijfers.

Voorbeeld:

Als u zich gedurende de laatste twee weken meer dan de helft van de tijd “vrolijk en in opperbeste stemming” voelde, dan klikt u in de regel van beschrijving A op het rondje onder 3.

uw stemming in de laatste 2 weken:	constant	meestal	meer dan de helft van de tijd	minder dan de helft van de tijd	soms	helemaal niet
	5	4	3	2	1	0
A Ik voelde me vrolijk en in een opperbeste stemming						
B Ik voelde me rustig en ontspannen						
C Ik voelde me actief en doelbewust						
D Ik voelde me fris en uitgerust bij het opstaan						
E Mijn dagelijks leven was gevuld met dingen die me interesseren						

Uw cijfers opgeteld:

x 4 = uw totaalscore:

Wat betekent die uitslag?

De maximale score is 5 (=A t/m E) x 5 (hoogste cijfer dat u per regel kunt geven) x 4 = 100

Volgens de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) betekent een score kleiner dan 50 dat uw stemming zodanig te wensen over laat dat het verstandig is naar onderliggende oorzaken te zoeken en daar wat aan te doen (bv met hulp van een psycholoog).

Hoe verder?

1. Uw naam invullen:

2. Datum invullen:

3. Vragenlijst opslaan op uw computer als u dat wilt

4. Afdrukken en meenemen naar uw diabeteszorgverlener óf zo mogelijk naar hem of haar mailen (bv als uw computer niet is aangesloten op een printer)