

## QÜESTIONARI SOBRE EL BENESTAR (CINC) DE L'OMS

### QÜESTIONARI SOBRE EL BENESTAR (CINC) DE L'OMS

Si us plau poseu un cercle en aquella de les afirmacions que s'apropi més a com us heu sentit en les últimes dues setmanes. Noteu que els nombres més alts volen dir que us trobeu millor.

Durant les últimes dues setmanes	Tot el temps	La major part del temps	Més de la meitat del temps	Menys de la meitat del temps	Alguna part del temps	En cap moment
Em sento content i de bon humor	5	4	3	2	1	0
Em sento calmat/da i relaxat/da	5	4	3	2	1	0
Em sento actiu/va i amb energia	5	4	3	2	1	0
Em desperto fresc/ca i descansat/da	5	4	3	2	1	0
La meua vida diària és plena de coses que m'interessen	5	4	3	2	1	0

#### **Puntuació Total**

La Puntuació Total es calcula sumant els resultats de les 5 respostes. El Total varia entre 0 a 25, el 0 significa el pitjor possible i el 25 la millor qualitat de vida.

#### **Puntuació Percentual Estandaritzada**

Per tal d'obtenir la Puntuació Percentual Estandaritzada que va de 0-100 %, la suma es multiplica per 4.

#### **Interpretació:**

Es recomana administrar l'Inventari de Depressió Major (ICD-10), si la puntuació total està per sota de 13 o en el cas que el pacient hagi puntuat 0 o 1 en qualsevol de les preguntes.

#### **Indicador de canvi**

Per tal de fer un seguiment dels canvis en el Benestar (o de la qualitat de vida) s'utilitza la Puntuació Percentual Estandaritzada. Un 10 % de diferència demostra aleshores un canvi significatiu (ref. John Ware, 1996).