



Leverage from  
the EU  
2014–2020

Finnish Institute of  
Occupational Health



# abilitator®

## Een vragenlijst voor de zelfevaluatie van je werkvermogen en functioneringsvermogen

De Abilitator is een vragenlijst die je vrijwillig kan invullen en waarmee je jezelf kan evalueren. Kies het antwoord dat jouw huidige situatie het best omschrijft. Alleen je Abilitator contactpersoon of begeleider kan de resultaten aan jou linken. De antwoorden worden anoniem doorgegeven aan het FIOH, Finnish Institute of Occupational Health, zodat je niet geïdentificeerd kan worden. Het FIOH rapporteert enkel de gegroepeerde resultaten van de vragenlijst.

## A. Persoonlijke gegevens

(A1) **Persoonlijk Abilitator nummer** (0000)

(A2) **Datum van vandaag (ddmmjj)**   
(Bijvoorbeeld: 090917)

(A3) **S-nummer van het project** (S00000)

(A4) **Projectnaam**

(A5) **Geslacht:**

Man

Vrouw

Ander

(A6) **Huidige leeftijd:**  jaar

## B. Welzijn

(B1) **Hoe tevreden ben je momenteel over je leven?** Beoordeel hoe tevreden je over het algemeen bent over je leven.

Zeer tevreden

Redelijk tevreden

Niet tevreden, maar ook niet ontevreden

Redelijk ontevreden

Zeer ontevreden

(B2) **Hoe beoordeel je momenteel je gezondheid?** Beoordeel je gehele gezondheid.

Goed

Redelijk goed

Gemiddeld

Redelijk slecht

Slecht

**(B3) Hoe goed kan je activiteiten en taken in het dagelijkse leven uitvoeren?**

Kies het cijfer dat het best met jouw situatie overeenkomt. Beoordeel je dagelijkse leven in het algemeen en hoe goed je ermee omgaat.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = zeer slecht

10 = zeer goed

**(B4) Als je aan je werkvermogen in de beste periode van je leven 10 punten geeft, hoeveel punten zou je dan aan je werkvermogen op dit moment toekennen? ("0" betekent dat je momenteel geheel niet in staat bent om te werken)** Als je momenteel niet werkt, geef dan een beoordeling op basis van je vorige job, of de vereisten van je beroep. Als je geen beroep hebt, beoordeel je situatie dan op basis van het beroep dat je graag zou willen uitoefenen.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = Geheel niet in staat om te werken

10 = Werkvermogen in je beste periode

**(B5) Hoe kijk je op dit moment naar je professionele leven?** Kies het cijfer dat het best met jouw situatie overeenkomt.

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = Een professioneel leven of tewerkstelling is momenteel niet voor mij van toepassing.	1-3 = Ik heb geen job. Ik beschik over te weinig vaardigheden om een job te kunnen vinden. Ik heb hulp nodig om een job te vinden.	4-5 = Ik heb geen job, maar beschik wel over voldoende vaardigheden voor het professionele leven. Ik zou hulp kunnen gebruiken om een job te vinden.	6-8 = Ik heb een job. Ik beschik over voldoende vaardigheden voor het professionele leven. Ik zou wel hulp kunnen gebruiken om mijn job te behouden.	9-10 = Ik heb een job. Ik heb voldoende vaardigheden om mijn job te houden.
---	---	---	---	--

## C. Inclusie en sociale contacten

**Welke van de volgende uitspraken omschrijven jouw situatie.**

Kies een cijfer op een schaal van 1 = Helemaal niet akkoord tot 5 = Helemaal akkoord.

	Helemaal niet akkoord					Helemaal akkoord				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C1) <b>Ik krijg hulp wanneer ik het nodig heb.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C2) <b>Anderen hebben mij nodig.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C3) <b>Ik mag mijn mening geven en er wordt naar geluisterd.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C4) <b>Ik word gewaardeerd.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C5) <b>Ik heb al succes ervaren.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C6) <b>Ik kies zelf hoe mijn leven verloopt.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C7) <b>Ik voel dat ik deel uitmaak van de samenleving.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
(C8) <b>Ik ben tevreden over mijn relaties.</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

(C9) **Voel je je eenzaam?**

Nooit

Zeer zelden

Soms

Vrij vaak

Altijd

(C10) **Kun je open met iemand praten over je persoonlijke zorgen en problemen?**

Ja

Nee

Ik weet het niet

(C11) **Heb je een huisdier of een ander dier dat je verzorgt en dat je gelukkig maakt?**

- Ja
- Nee
- Ik weet het niet

(C12) **Heb je hobby's of iets dat je graag doet in je vrije tijd?**

- Ja
- Nee
- Ik weet het niet

(C13) **Hoe vaak ontmoet je of heb je contact met vrienden, familie of kennissen waarmee je niet samenwoont.**

- Dagelijks of bijna dagelijks
- 1-2 keer per week
- 1-3 keer per maand
- Minder dan 1 keer per maand
- Nooit

**Hoe goed omschrijven de volgende uitspraken jouw situatie?**

Kies een cijfer op een schaal van 1 = Helemaal niet akkoord tot 5 = Helemaal akkoord.

	Helemaal niet akkoord			Helemaal akkoord	
(C14) <b>Ik kan het goed vinden met mijn dierbaren (familie, echtgenoot, goede vrienden...)</b>	1	2	3	4	5
(C15) <b>Ik vind het gemakkelijk om vriendschappen te onderhouden.</b>	1	2	3	4	5
(C16) <b>Ik leer gemakkelijk nieuwe mensen kennen.</b>	1	2	3	4	5
(C17) <b>Ik kan makkelijk omgaan met mensen die ik niet ken.</b>	1	2	3	4	5

## D. Gedachtes en gevoelens

Hieronder volgen enkele uitspraken over gedachtes en gevoelens. Kies voor elke uitspraak de optie die jouw situatie **in de afgelopen maand** het best omschrijft.

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
(D1) <b>Ik heb me optimistisch over de toekomst gevoeld.</b>	1	2	3	4	5
(D2) <b>Ik heb me nuttig gevoeld.</b>	1	2	3	4	5
(D3) <b>Ik heb me ontspannen gevoeld.</b>	1	2	3	4	5
(D4) <b>Ik heb problemen goed kunnen oplossen.</b>	1	2	3	4	5
(D5) <b>Ik heb helder nagedacht.</b> Ik hield mijn emoties en daden van elkaar gescheiden. Mijn gedachtes bleven helder.	1	2	3	4	5
(D6) <b>Ik heb een band gevoeld met andere mensen.</b>	1	2	3	4	5
(D7) <b>Ik heb over bepaalde dingen een beslissing kunnen nemen.</b>	1	2	3	4	5
(D8) <b>Ik heb initiatief genomen om persoonlijke zaken te regelen.</b>	1	2	3	4	5
(D9) <b>Ik heb plezier gehaald uit dingen die belangrijk zijn voor mij.</b>	1	2	3	4	5

## E. Dagelijks leven

Hoe goed kan je omgaan met de volgende dagelijkse taken?

Gelieve ook een antwoord te geven als de beschreven diensten niet makkelijk bereikbaar zijn of als het onderwerp momenteel niet relevant is voor jou.

	Ik kan deze taak niet	Ik heb veel moeite met deze taak	Ik heb enige moeite met deze taak	Ik heb weinig moeite met deze taak	Ik kan deze taak
(E1) <b>Huishouden</b> Bijvoorbeeld: koken, poetsen, de was doen	1	2	3	4	5
(E2) <b>Winkelen, boodschappen doen</b> Bijvoorbeeld: eten, kleding, producten voor persoonlijke hygiëne	1	2	3	4	5
(E3) <b>Gebruikmaken van openbare diensten</b> Bijvoorbeeld: bank, kantoor voor sociale zekerheid (ziekenfonds, Hulpkas...), apotheek, arbeidsbureau (VDAB)...	1	2	3	4	5
(E4) <b>Het internet gebruiken, informatie opzoeken</b> Bijvoorbeeld: internetbankieren, online formulieren invullen, dienstregelingen raadplegen	1	2	3	4	5
(E5) <b>Persoonlijke financiële zaken regelen</b> Bijvoorbeeld: budgetten beheren, rekeningen tijdig betalen	1	2	3	4	5
(E6) <b>Op je gezondheid en welzijn letten</b> Bijvoorbeeld: gezond eten, sporten, voorgeschreven medicatie nemen	1	2	3	4	5
(E7) <b>Een regelmatige dagelijkse routine volgen en voldoende slapen</b> Bijvoorbeeld: overdag goed functioneren, alert zijn overdag	1	2	3	4	5
(E8) <b>Je persoonlijke hygiëne verzorgen</b> Bijvoorbeeld: jezelf wassen, schone kleding dragen	1	2	3	4	5
(E9) <b>Gebruikmaken van de gezondheidszorg</b> Bijvoorbeeld: dokters- en tandartsafspraken, medische tests	1	2	3	4	5
(E10) <b>Je buitenshuis verplaatsen</b> Bijvoorbeeld: openbaar vervoer, je eigen auto, taxi, fiets, te voet	1	2	3	4	5
(E11) <b>Zorgen voor anderen</b> Bijvoorbeeld: kinderen, ouders en huisdieren	1	2	3	4	5

## F. Vaardigheden

(F1) **Ben je over het algemeen in staat je ergens op te concentreren?** Bijvoorbeeld: een boek of krant lezen, naar anderen luisteren, formulieren invullen.

Zeer goed

Goed

Goed genoeg

Slecht

Zeer slecht

(F2) **Kun je nieuwe informatie onthouden en nieuwe vaardigheden leren?**

Zeer goed

Goed

Goed genoeg

Slecht

Zeer slecht

(F3) **Hoe zou je momenteel je geheugen beoordelen?**

Zeer goed

Goed

Goed genoeg

Slecht

Zeer slecht

(F4) **Is er bij jou een leer-, concentratie- of perceptiestoornis vastgesteld?**

Ja

Nee

Ik weet het niet



**Hoe goed omschrijven de volgende uitspraken hoe je je voelt over de toekomst en over je vaardigheden?**

Kies een cijfer op een schaal van 1 = Helemaal niet akkoord tot 5 = Helemaal akkoord.

	Helemaal niet akkoord			Helemaal akkoord	
	1	2	3	4	5
(F5) <b>Ik kijk positief naar de toekomst.</b>	1	2	3	4	5
(F6) <b>Ik heb hoop en dromen voor de toekomst.</b> Bijvoorbeeld: een dagelijkse routine vinden, geen alcohol drinken, een opleiding volgen, een job vinden	1	2	3	4	5
(F7) <b>Ik wil een inspanning leveren en actie ondernemen om mijn dromen waar te maken.</b>	1	2	3	4	5
(F8) <b>Ik heb vaardigheden die ik in mijn professioneel leven kan gebruiken.</b>	1	2	3	4	5
(F9) <b>Ik kan mezelf mondeling uitdrukken in verschillende situaties.</b> Bijvoorbeeld: mijn mening geven, deelnemen aan gesprekken	1	2	3	4	5
(F10) <b>Ik kan mezelf schriftelijk uitdrukken in verschillende situaties.</b> Bijvoorbeeld: een sollicitatiebrief schrijven	1	2	3	4	5

## G. Lichaam

(G1) **Hoe beoordeel je je fysieke conditie:**

Goed

Redelijk goed

Gemiddeld

Redelijk slecht

Slecht

(G2) **Sport je?**

Met sporten bedoelen we alle fysieke vrijetijdsactiviteiten, algemene fysieke beweging of andere fysieke inspanningen waardoor je buiten adem raakt en gaat zweten.

Ik sport minstens drie keer per week

Ik sport één of twee keer per week

Ik sport, maar niet elke week

Ik sport minder dan één keer per maand

Ik sport niet

(G3) **Gebruik je regelmatig hulpmiddelen of een bepaalde uitrusting om je te verplaatsen, zoals een rolstoel of een wandelstok?**

Ja

Nee

**Als je "Nee" hebt geantwoord, gelieve dan verder te gaan naar vraag G4 en G6**

(G4) **Kun je ongeveer een kilometer wandelen zonder te moeten rusten?**

Ja, zonder problemen

Ja, maar dat is vrij moeilijk

Ja, maar dat is zeer moeilijk

Ik kan dit niet

(G6) **Kan je een redelijk korte afstand rennend afleggen (ongeveer 100 meter)?**

Ja, zonder problemen

Ja, maar dat is vrij moeilijk

Ja, maar dat is zeer moeilijk

Ik kan dit niet

**Als je "Ja" hebt geantwoord, gelieve dan verder te gaan naar vraag G5 en G7**

(G5) **Als je een rolstoel of een ander hulpmiddel gebruikt, kun je dan ongeveer een kilometer lang je rolstoel voortbewegen of wandelen zonder te moeten rusten?**

Ja, zonder problemen

Ja, maar dat is vrij moeilijk

Ja, maar dat is zeer moeilijk

Ik kan dit niet

(G7) **Als je een manuele rolstoel of ander hulpmiddel gebruikt, kun je dan over een korte afstand je rolstoel snel voortbewegen of snel wandelen?**

Ja, zonder problemen

Ja, maar dat is vrij moeilijk

Ja, maar dat is zeer moeilijk

Ik kan dit niet

(G8) **Heb je last van één of meerdere langdurige fysieke of psychologische problemen, symptomen of letsels?** Met "langdurig" bedoelen we minstens zes maanden.

Nee

Ja

**Als je "Ja" hebt geantwoord:**

**Beoordeel hoe ernstig deze problemen, symptomen of letsels je hinderen. Kies het cijfer dat het best overeenkomt met de ernst van de hinder.**

(G9) **Activiteiten in je vrije tijd**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = geen hinder

10 = zwaarst  
mogelijke hinder of  
zeer zware hinder

(G10) **Huishouden**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = geen hinder

10 = zwaarst  
mogelijke hinder of  
zeer zware hinder

(G11) **Werk of mogelijk werk**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = geen hinder

10 = zwaarst  
mogelijke hinder of  
zeer zware hinder

(G12) **Persoonlijke relaties**

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

0 = geen hinder

10 = zwaarst  
mogelijke hinder of  
zeer zware hinder

## H. Achtergrondinformatie

(H1) **Wat is jouw persoonlijke situatie? Je mag meer dan één optie aanduiden. Gelieve eerlijk te antwoorden.**

Ik woon alleen

Ik woon samen met mijn ouder of ouders

Ik ben een alleenstaande ouder

Ik heb een co-ouderschapsregeling voor mijn kinderen

Getrouwd of samenwonend, geen kinderen

Getrouwd of samenwonend, met kinderen

Ik woon samen met andere volwassenen, bv. cohousing of studentenwoning

Ik woon in een leefgemeenschap of een instelling

Ik woon in een opvangcentrum

Ik woon in een beschutte woonplaats

Ik heb geen vast adres

(H2) **Kan je met het totale inkomen van je gezin je rekeningen betalen?**

Zeer gemakkelijk

Gemakkelijk

Vrij gemakkelijk

Vrij slecht

Slecht

Zeer slecht

**Wat is jouw onderwijsachtergrond?**

(H3) **Basisopleiding:**

Secundair onderwijs en basisonderwijs

Ik volg momenteel secundair onderwijs

Ik heb het secundair onderwijs vroegtijdig verlaten

Ik heb geen basis- of secundair onderwijs gevolgd

(H4) **Na je basisopleiding:  
Je mag meer dan één optie aanduiden.**

Geen opleiding gevolgd na de tweede graad van het secundair onderwijs

Diploma derde graad van het secundair of middelbaar onderwijs

Vorbereidende opleiding voor hogere graad van beroepsonderwijs of soortgelijke opleiding, bv. onderwijs voor immigranten (VALMA of OKAN)

Derde graad BSO (Cursusgebaseerde beroepsopleiding, aanvullende module voor beroepskwalificatie)

Zevende specialisatiejaar BSO (Beroepsonderwijs of kwalificatie voor hoger onderwijs, ook kwalificatie op basis van competentie)

Bachelordiploma

Masterdiploma

Doctoraat

Ik heb het hoger onderwijs vroegtijdig verlaten

## I. Werk en toekomst

- (1) **Welke van de volgende opties beschrijven jouw huidige werksituatie het best? Je mag meer dan één optie aanduiden.**

Stagiair

Arbeidszorg, dagbesteding of rehabilitatie

In proefperiode op het werk

Werkloos (werkzoekend bij een arbeidsbureau)

Werkloos (niet werkzoekend bij een arbeidsbureau)

Onbetaald werk, bijvoorbeeld: vrijwilligerswerk of liefdadigheidswerk

Gemeenschapsdienst of werkstraf

Student of leerling

Thuis (thuisblijvende ouder, thuiszorg)

Ziekteverlof of gedeeltelijk ziekteverlof

Gepensioneerd (invaliditeitspensioen, nabestaandenpensioen)

Werknemer in loondienst (voltijds, deeltijds, gesubsidieerde tewerkstelling)

Ondernemer of landbouwer

Zelfstandige of freelancer

Werk met steun van subsidie of studiebeurs

- (12) **Hoelang duurt jouw huidige werkloosheidsperiode tot nu toe? Als je niet werkloos bent, duid je de laatste optie aan. Als je in een re-integratieprogramma of iets dergelijks zit, duid dan de duur aan van de werkloosheidsperiode voorafgaand aan dit programma.**

Minder dan 1 jaar

1–2 jaar

3–4 jaar

5–7 jaar

8–10 jaar

Langer dan 10 jaar

Ik heb nooit in loondienst gewerkt

Ik ben momenteel niet werkloos

**Hoe moeilijk maken de volgende factoren het jou om te werken?**

	Extreem moeilijk	Zeer moeilijk	Redelijk moeilijk	Een beetje moeilijk	Helemaal niet moeilijk	Ik weet het niet
(13) <b>Gebrek aan werkgelegenheid</b>	1	2	3	4	5	6
(14) <b>Moeilijk woon-werkverkeer</b> Bijvoorbeeld: slechte vervoersverbinding, lange afstanden	1	2	3	4	5	6
(15) <b>Gebrek aan opleiding en vaardigheden</b> Bijvoorbeeld: taalvaardigheid, gebrek aan professionele vaardigheden of verouderde vaardigheden	1	2	3	4	5	6
(16) <b>Verminderde motivatie of wil om te werken</b>	1	2	3	4	5	6
(17) <b>Problemen met je gezondheid of functioneren</b>	1	2	3	4	5	6
(18) <b>Persoonlijke levenssituatie</b> Bijvoorbeeld: gezin, familie, vrienden	1	2	3	4	5	6
(19) <b>Verslaving</b>	1	2	3	4	5	6
(10) <b>Strafblad of drugsverleden</b>	1	2	3	4	5	6
(11) <b>Financiële situatie</b> Bijvoorbeeld: schulden, loonbeslag	1	2	3	4	5	6

**(12) Indien je geen job hebt, denk je dat je een betaalde job zal vinden?**

Ja, heel zeker

Ja, vrij zeker

Misschien

Nee

Deze vraag is momenteel niet op mij van toepassing

(I13) **Denk je dat je een nuttige opleiding of training zal vinden?**

Ja, heel zeker

Ja, vrij zeker

Misschien

Nee

Deze vraag is momenteel niet op mij van toepassing

(I14) **Op welke vlakken wil je je leven graag veranderen?  
Je kunt meer dan één optie aanduiden.**

Mijn job of tewerkstellingssituatie

Mijn competenties en professionele vaardigheden

Mijn financiële situatie

Mijn gezondheid

Mijn slaapritme en biologische klok

Mijn eetgewoonten

Mijn fysieke conditie

Mijn dagelijkse taken goed uitvoeren (huishouden, financiën, gebruikmaken van openbare diensten en gezondheidszorg...)

Mijn emotioneel welzijn

Mijn persoonlijke relaties

Mijn hobby's en deelname aan activiteiten

Mijn alcohol- of druggebruik of andere verslavingen

Ik weet het niet

Ik heb geen behoefte om iets aan mijn leven te veranderen