



Hävkraft
från EU
2014–2020

Arbetshälsoinstitutet



förmågaren®

**Enkät för självskattning av
arbets- och funktionsförmågan**

Förmågaren är ett bedömningsverktyg som du lätt kan använda för att ta reda på din arbets- och funktionsförmåga. Att besvara enkäten är frivilligt. Välj bland svarsalternativen det, som bäst beskriver din situation just nu

A. Bakgrundsinformation

Datum för ifyllandet av blanketten

Mer information

Är du:

Man

Kvinna

Annat

Ålder i år vid ifyllandet av blanketten

B. Välbefinnande

(B1) **Hur tillfreds med ditt liv är du just nu?** Utvärdera hur tillfreds du är med livet i allmänhet.

Mycket nöjd

Ganska nöjd

Varken nöjd eller missnöjd

Ganska missnöjd

Mycket missnöjd

(B2) **Hur uppfattar du ditt nuvarande hälsotillstånd?** Utvärdera din hälsa som helhet.

God

Ganska god

Medelmåttig

Ganska dålig

Dålig

(B3) **Hur presterar du i dina dagliga verksamheter och uppgifter?** Välj det nummer som bäst motsvarar din situation. Utvärdera allmänt ditt dagliga liv och hur du presterar i det.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = jag presterar
mycket dåligt

10 = jag presterar
mycket bra

(B4) **Vi utgår från att din arbetsförmåga som bäst har fått 10 poäng. Vilket poängantal skulle du ge din arbetsförmåga i dag?** Om du inte arbetar just nu, gör utvärderingen på basis av ditt senaste arbete eller kraven inom ditt yrke. Om du inte har ett yrke, utvärdera din situation i relation till vad du skulle vilja arbeta med.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = kan inte
jobba alls

10 = arbetsförmåga
som bäst

(B5) **Hur upplever du ditt förhållande till arbetslivet för närvarande?**

Välj den siffra som bäst beskriver din situation.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = Arbetslivet eller sysselsättning är inte aktuellt för mig.	1–3 = Jag har inget arbete. Jag har små förutsättningar att övergå till arbetslivet. Jag behöver stöd för sysselsättningen.	4–5 = Jag har inget arbete. Jag har dock förutsättningar för att övergå till arbetslivet. Jag kan behöva stöd för sysselsättningen.	6–8 = Jag har ett arbete. Jag har förutsättningar att delta i arbetslivet. Jag kan dock behöva stöd för att fortsätta i arbetslivet.	9–10 = Jag har ett arbete. Jag har goda förutsättningar att fortsätta i arbetslivet.
--	---	--	--	---

C. Delaktighet

Hur väl beskriver följande påståenden din situation?

Utvärdera på skalan 1 = helt av annan åsikt - 5 = helt av samma åsikt. Välj en siffra.

	Helt av annan åsikt				Helt av samma åsikt
	1	2	3	4	5
(C1) Jag får hjälp när jag behöver det	1	2	3	4	5
(C2) Jag känner att andra behöver mig	1	2	3	4	5
(C3) Jag får säga min sak och blir hörd	1	2	3	4	5
(C4) Man sätter värde på mig	1	2	3	4	5
(C5) Jag har upplevt framgångar	1	2	3	4	5
(C6) Jag styr mitt liv	1	2	3	4	5
(C7) Jag känner att jag hör till samhället	1	2	3	4	5
(C8) Jag är nöjd med mina människorelationer	1	2	3	4	5

(C9) Känner du dig ensam?

- Aldrig
- Mycket sällan
- Ibland
- Ganska ofta
- Hela tiden

(C10) Finns det i ditt liv en person som du öppet kan diskutera personliga frågor och problem med?

- Ja
- Nej
- Kan inte säga

(C11) **Har du husdjur eller skötdjur som ger glädje i ditt liv?**

- Ja
- Nej
- Kan inte säga

(C12) **Har du någon hobby eller annan aktivitet som du trivs med?**

- Ja
- Nej
- Kan inte säga

(C13) **Hur ofta träffar du eller har kontakt med vänner, släktingar eller bekanta som inte bor i samma hushåll som du?**

- Dagligen eller nästan dagligen
- 1–2 gånger i veckan
- 1–3 gånger i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

Hur väl beskriver följande påståenden din situation?

Utvärdera på skalan 1 = helt av annan åsikt - 5 = helt av samma åsikt. Välj en siffra.

	Helt av annan åsikt					Helt av samma åsikt
(C14) Jag kommer väl överens med mina närstående	1	2	3	4	5	
(C15) Jag har lätt för att upprätthålla vänskapsrelationer	1	2	3	4	5	
(C16) Jag har lätt för att lära känna nya människor	1	2	3	4	5	
(C17) Jag har lätt för att umgås med främmande människor	1	2	3	4	5	

D. Sinne

Nu följer påståenden om tankar och känslor. Välj för varje påstående det svar som bäst beskriver din situation **under den senaste månaden**.

	Aldrig	Sällan	Då och då	Ofta	Hela tiden
(D1) Jag har känt mig optimistisk om framtiden	1	2	3	4	5
(D2) Jag har känt att jag har gjort nytta	1	2	3	4	5
(D3) Jag har känt mig avslappnad	1	2	3	4	5
(D4) Jag har hanterat problemen på ett bra sätt Jag har tänkt över lösningar och olika alternativ för hur jag ska gå vidare med ett problem.	1	2	3	4	5
(D5) Jag har tänkt klart Jag kan skilja åt mina känslor och handlingar. Mina tankar blir inte oklara.	1	2	3	4	5
(D6) Jag har känt mig nära andra människor	1	2	3	4	5
(D7) Jag har själv kunnat bestämma saker	1	2	3	4	5
(D8) Jag har kunnat vidta åtgärder för att sköta mina ärenden	1	2	3	4	5
(D9) Jag har känt mig belåten med saker som är viktiga för mig	1	2	3	4	5

E. Vardag

Hur klarar du dig i följande vardagliga aktiviteter?

Svara även i det fall att ifrågavarande tjänster eller redskap inte är lättillgängliga eller att saken för närvarande inte är aktuell för dig.

	Jag klarar det inte	Med stora svårigheter	Med svårigheter i viss mån	Med små svårigheter	Jag klarar det bra
(E1) Utförande av hushållsarbete t.ex. matlagning, städning, tvätt	1	2	3	4	5
(E2) Sköta butiksärenden t.ex. inköp av mat, kläder, hygienartiklar	1	2	3	4	5
(E3) Användningen av offentliga tjänster t.ex. banken, FPA, apoteket, TE-byrån, socialbyrån	1	2	3	4	5
(E4) Att uträtta ärenden och söka information via internet t.ex. nätbanken, ifyllande av blanketter, tidtabeller	1	2	3	4	5
(E5) Hantera ekonomin t.ex. planera hur pengar används, betala räkningar i tid	1	2	3	4	5
(E6) Sköta om hälsan och välbefinnandet t.ex. äta mångsidig kost, motionera, ta mediciner som skrivits ut för dig	1	2	3	4	5
(E7) Upprätthållande av en regelbunden dygnsrytm och tillräcklig sömn t.ex. att uträtta ärenden och fungera dagtid, du känner dig pigg under dagen	1	2	3	4	5
(E8) Att sköta den personliga hygien och renligheten t.ex. tvätta sig, ha rena kläder	1	2	3	4	5
(E9) Användningen av hälso- och sjukvårdstjänster t.ex. gå till doktorn, tandvård, laboratoriet	1	2	3	4	5
(E10) Att röra sig utanför hemmet t.ex. offentliga transportmedel, egen bil, taxi, cykel, till fots	1	2	3	4	5
(E11) Att sköta om andra t.ex. barn, föräldrar och husdjur	1	2	3	4	5

F. Färdigheter

- (F1) **Klarar du i allmänhet av att koncentrera dig på saker?**
t.ex. att läsa en bok/tidning, lyssna på andra, fylla i blanketter
- Mycket bra
 - Bra
 - Tillfredsställande
 - Dåligt
 - Mycket dåligt
- (F2) **Att tillägna dig ny information och nya färdigheter går:**
- Mycket bra
 - Bra
 - Tillfredsställande
 - Dåligt
 - Mycket dåligt
- (F3) **Hur bedömer du att ditt minne fungerar för närvarande? Är ditt minne:**
- Mycket bra
 - Bra
 - Tillfredsställande
 - Dåligt
 - Mycket dåligt
- (F4) **Har du konstaterats ha någon svårighet som påverkar inläring, koncentration eller gestaltning?**
- Ja
 - Nej
 - Kan inte säga

Hur beskriver följande påståenden dina tankar om framtiden och ditt kunnande?

Utvärdera på skalan 1 = helt av annan åsikt - 5 = helt av samma åsikt. Välj en siffra.

	Helt av annan åsikt				Helt av samma åsikt
	1	2	3	4	5
(F5) Jag förhåller mig positivt till framtiden	1	2	3	4	5
(F6) Jag har drömmar och önskningar för min framtid t.ex. att hitta vardagsrytmen, bli fri från rusmedel, påbörja en utbildning, övergå till arbetslivet	1	2	3	4	5
(F7) Jag är beredd att arbeta och göra saker för att nå mitt mål och förverkliga mina drömmar	1	2	3	4	5
(F8) Jag har kunnande som jag kan ha nytta av i arbetslivet	1	2	3	4	5
(F9) Jag kan uttrycka mig muntligt i olika situationer t.ex. för att berätta mitt ärende för andra, delta i diskussioner	1	2	3	4	5
(F10) Jag kan uttrycka mig skriftligt i olika situationer t.ex. skriva platsansökan eller annan presentation	1	2	3	4	5

G. Kroppen

(G1) Är din fysiska kondition enligt dig:

Bra

Ganska bra

Medelmåttigt

Ganska dåligt

Dåligt

(G2) **Motionerar du?**

Motion avser all motionsutövning som sker på fritiden, nyttomotion eller annan fysisk ansträngning där man blir andfådd och svettas.

Jag motionerar minst tre gånger i veckan

Jag motionerar 1–2 gånger i veckan

Jag motionerar, men inte varje vecka

Jag motionerar mindre än en gång i månaden

Jag motionerar inte

(G3) **Använder du regelbundet hjälpmedel när du rör dig, till exempel rullstol eller gångkäpp?**

Ja

Nej

Om du svarade NEJ, svara härnäst på frågorna G4 och G6

(G4) **Klarar du av att gå cirka en kilometer utan att vila?**

Jag klarar det utan svårigheter

Jag klarar det, men med vissa svårigheter

Jag klarar det, men det är mycket svårt för mig

Jag klarar det inte alls

(G6) **Klarar du av att springa en kortare sträcka (cirka hundra meter)?**

Jag klarar det utan svårigheter

Jag klarar det, men med vissa svårigheter

Jag klarar det, men det är mycket svårt för mig

Jag klarar det inte alls

Om du svarade JA, svara härnäst på frågorna G5, G7

(G5) **Om du använder en handdriven rullstol eller annat hjälpmedel för att röra dig, klarar du att rulla eller gå cirka en kilometer utan vila?**

Jag klarar det utan svårigheter

Jag klarar det, men med vissa svårigheter

Jag klarar det, men det är mycket svårt för mig

Jag klarar det inte alls

(G7) **Om du använder en handdriven rullstol eller annat hjälpmedel för att röra dig, klarar du att rulla eller gå snabbt en kort sträcka?**

Jag klarar det utan svårigheter

Jag klarar det, men med vissa svårigheter

Jag klarar det, men det är mycket svårt för mig

Jag klarar det inte alls

(G8) **Har du en eller flera långvariga fysiska eller psykiska sjukdomar, symptom eller handikapp?** Med långvarig avses en period som pågått eller pågår minst sex månader.

Nej

Ja

Om du svarade Ja:

Utvärdera hur mycket dessa sjukdomar, symptom eller handikapp påverkar. Välj den siffra som bäst beskriver hur mycket det påverkar.

(G9) **Olägenhet i fritidssysselsättningar**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ingen olägenhet alls

10 = värsta
möjliga dvs.
synnerligen
stor påverkan

(G10) **Olägenhet vid skötandet av hushållsarbetet**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ingen olägenhet alls

10 = värsta
möjliga dvs.
synnerligen
stor påverkan

(G11) **Olägenhet i arbetet eller ett eventuellt arbete**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ingen olägenhet alls

10 = värsta
möjliga dvs.
synnerligen
stor påverkan

(G12) **Påverkan i mänskliga relationer**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = ingen olägenhet alls

10 = värsta
möjliga dvs.
synnerligen
stor påverkan

H. Bakgrundsinformation

(H1) **Vilken är situationen i ditt hushåll? Du kan välja flera alternativ.
Svara enligt din verkliga situation.**

Jag bor ensam

Jag bor med en förälder eller med mina föräldrar

Ensamförsörjare

Jag har gemensam vårdnad om barn

Samboförhållande eller gift, inga barn

Samboförhållande eller gift, har barn

Jag bor i ett hushåll med flera vuxna t.ex. bostadskollektiv, studenthem

Jag bor i gruppboende eller på institution

Jag bor på flyktingförläggning

Jag bor i en bostadsserviceenhet

Jag har ingen fast bostad

(H2) **När alla inkomster i ditt hushåll beaktas, hur går det då att täcka utgifterna med dessa inkomster?**

Mycket lätt

Lätt

Ganska lätt

Ganska svårt

Svårt

Mycket svårt

Vilken utbildningsbakgrund har du?

(H3) **Grundutbildning:**

Grundskola, folkskola eller medborgarskola

Jag går just nu grundskolan

Avbruten grundskola

Jag har inte gått i skolan

(H4) **Utbildning efter grundskolan:**

Du kan välja flera alternativ.

Ingen utbildning efter grundskolan

Gymnasium/studentexamen

Utbildning som handleder för yrkesutbildning (VALMA) eller kurser (t.ex. invandrarutbildning)

Yrkesinriktad utbildning i kursform, yrkesexamensdelen

Yrkesskola eller examen på institutionsnivå, även fristående examen

Yrkeshögskoleexamen eller lägre högskoleexamen

Högre yrkeshögskoleexamen eller högre högskoleexamen

Licentiat- eller doktorsexamen

Avbruten utbildning

I. Arbete & framtid

(1) **Vad beskriver bäst din nuvarande arbetssituation? Du kan välja flera alternativ.**

Arbetspraktik

Workshopverksamhet eller rehabiliterande arbetsverksamhet

Arbetsprövning

Arbetslös (arbetssökande vid TE-byrån)

Arbetslös (inte arbetssökande vid TE-byrån)

Oavlönat arbete t.ex. frivillig- eller välgörenhetsarbete

Samhällstjänst

Studerande eller läroavtalsutbildning

Hemma (hemmafru, -pappa eller närstående vårdare)

Sjukledighet eller deltidssjukledig

Pensionerad (invalidpension, delvis invalidpension, rehabiliteringsstöd eller delvis rehabiliteringsstöd, familje- eller barnpension)

Förvärvsarbete (heltid, deltid eller lönesubventionerat arbete)

Företagare eller jordbruksföretagare

Yrkesutövare eller frilansare

Stipendium

(12) **Hur länge har din nuvarande arbetslöshet varat? Inkludera även tiden som arbetslös innan nuvarande rehabilitering eller andra åtgärder.**

Mindre än ett år

1–2 år

3–4 år

5–7 år

8–10 år

över 10 år

Jag har aldrig deltagit i arbetslivet

Jag är inte arbetslös just nu

Vilka saker påverkar ditt deltagande i arbetslivet?

	Väldigt mycket	Mycket	I viss mån	Något	Inte alls	Kan inte säga
(I3) Brist på arbetstillfällen	1	2	3	4	5	6
(I4) Svårigheter att ta sig till arbetet t.ex. krångliga trafikförbindelser, långa avstånd	1	2	3	4	5	6
(I5) Brist på utbildning eller kompetens t.ex. språkkunskaper eller yrkesinriktad examen saknas eller behöver uppdateras	1	2	3	4	5	6
(I6) Minskad arbetsmotivation eller arbetslust	1	2	3	4	5	6
(I7) Problem i anslutning till hälsan eller funktionsförmågan	1	2	3	4	5	6
(I8) Den egna livssituationen t.ex. familj, släkt, vänner	1	2	3	4	5	6
(I9) Rusmedel eller andra missbruk	1	2	3	4	5	6
(I10) Brottsregister- eller narkotikaanmärkingar	1	2	3	4	5	6
(I11) Din ekonomiska situation t.ex. skulder, utmätning	1	2	3	4	5	6

(I12) **Tror du att du hittar ett förvärvsarbete?**

Jo, säkert

Jo, ganska säkert

Kanske, kanske inte

Nej

Frågan är inte aktuell för mig

(I13) **Tror du att du hittar en studieplats som tilltalar dig?**

Jo, säkert

Jo, ganska säkert

Kanske, kanske inte

Nej

Frågan är inte aktuell för mig

(I14) **Inom vilka områden i ditt liv önskar du dig en förändring:
Du kan välja flera alternativ.**

Min arbetssituation eller min sysselsättning

Mitt kunnande eller min yrkesskicklighet

Min ekonomiska situation

Mitt hälsotillstånd

Min sömn eller min dygnsrytm

Mina val av kost

Min fysiska kondition

Hur jag hanterar min vardag

Mitt psykiska välbefinnande

Mina mänskliga relationer

Mina hobbyer eller min delaktighet

Mitt drogbruk eller andra beroenden

Kan inte säga

Jag upplever inget behov av förändring